

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт педагогики и психологии детства  
Кафедра теории и методики обучения естествознанию, математике и  
информатике в период детства

**Применение образовательных здоровьесберегающих технологий как  
условие сохранения здоровья учащихся начальных классов**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_  
дата

\_\_\_\_\_  
подпись

Исполнитель:  
Пинегина Алена Игоревна  
обучающийся БН-51Z  
группы

\_\_\_\_\_  
подпись

Руководитель:  
Малоземова Ирина  
Ивановна, кандидат пед.  
наук, доцент

\_\_\_\_\_  
подпись

Екатеринбург 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ .....	6
1.1. Проблема здоровьесбережения: пути её решения в образовательном процессе .....	6
1.2. Понятие и виды здоровьесберегающих технологий .....	12
1.3. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе .....	24
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.....	37
2.1. Исследование факторов, влияющих на уровень здоровья учащихся начальных классов, на начальном этапе исследования .....	37
2.2. Педагогический проект на тему «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе младших школьников» .....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	53
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	55
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 .....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 .....	65
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 .....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 .....	71

## **ВВЕДЕНИЕ**

Сегодня одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Об этой необходимости в современных условиях заявлено в Федеральных государственных образовательных стандартах [51].

Одним из направлений реализации этой задачи является реализация Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. В новых стандартах одной из ключевых идей является формирование культуры здоровья младшего школьника. Повлиять на улучшение здоровья учащихся, изменить их собственное отношение к своему здоровью можно в том случае, если в школе будет создана здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения, использованы здоровьесберегающие технологии и будут выполняться требования к условиям реализации образовательных программ и просветительской работы с родителями [51].

Очевидным становится существенное ухудшение здоровья обучающихся, которое связано, прежде всего, с возрастанием объема и усложнением учебной нагрузки, недостатком двигательной активности, неправильным питанием детей, наличием частых стрессов, а также их несоблюдением гигиенических требований в организации учебного процесса. Состояние здоровья молодого поколения является важнейшим показателем благополучия общества и государства.

В последние годы появилось понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии». Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в образовательном учреждении, сформировать у него необходимые для этого знания, научить использовать полученные знания в современной жизни. Данные технологии направлены на укрепление, сохранение, а также формирование здоровья обучающихся. В самом общем виде под

здоровьесберегающими технологиями понимают все те психолого-педагогические технологии, методы и программы, направленные на воспитание у обучающихся культуры здоровья, формирования представлений о здоровье как ценности и их мотивацию на ведение здорового образа жизни. Здоровьесберегающие технологии способствуют рациональной организации учебного процесса таким образом, чтобы он соответствовал возрастным, половым, индивидуальным особенностям обучающихся, а также гигиеническим требованиям. В настоящее время в образовательных учреждениях выявляются некоторые проблемы, которые связаны с использованием преимущественно обучающих технологий в ущерб воспитательным и здоровьесберегающим, общее несовершенство учебных программ и образовательных технологий, несоответствие технологий обучения возрастным особенностям обучающихся, несоблюдение гигиенических требований в процессе организации образовательного процесса, неправильное питание и недостаток двигательной активности обучающихся. Особенно актуально решение данных проблем в рамках начальной школы.

В связи с этим **цель работы** – теоретическое обоснование и организация опытно-поисковой работы по организации сохранения здоровья учащихся начальных классов посредством применения образовательных здоровьесберегающих технологий.

**Объект исследования** – образовательные здоровьесберегающие технологии.

**Предмет исследования** – потенциал применения образовательных здоровьесберегающих технологий для сохранения здоровья учащихся начальных классов.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать проблему здоровьесбережения: пути её решения в образовательном процессе, охарактеризовать понятие и виды здоровьесберегающих технологий, изучить особенности

- применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе;
2. Выявить факторы, влияющие на уровень здоровья учащихся начальных классов, на начальном этапе исследования;
  3. Провести опытно-поисковую работу по сохранению здоровья учащихся начальных классов посредством применения образовательных здоровьесберегающих технологий.

Теоретико-методологическая основа исследования – проблема обеспечения здоровья обучающихся в образовательном процессе раскрыта в работах Г. К. Зайцева, Л. Г. Татарниковой, Ю. Л. Варшамова, В.Ф. Базарного, Л.П. Уфимцевой, В.А. Гурова, Э.Я. Оладо, Н. К. Смирнова, И.Ю. Глиняновой, Е.А. Шульгина, Т.А. Солдатовой и др. Вопросам использования здоровьесберегающих технологий в работе с младшими школьниками уделяли внимание Г.Л. Апанасенко, Р.И. Айзман, В.П. Казначеев, В.В. Колбанов, Г.А. Кураева, Э.М. Казина, А.И. Федорова, Н.Э. Касаткина, Г.И. Тушина, А.А. Сидоренко и др.

Методы работы – теоретические (теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, анализ педагогического опыта), эмпирические (анкетирование, количественный и качественный анализ данных).

Практическая значимость – разработанный педагогический проект на тему «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе младших школьников» может быть использован в практической деятельности учителей начальной школы по сохранению здоровья обучающихся.

База исследования - Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа 11 г. Екатеринбурга.

Структура ВКР - работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

## **1.1. Проблема здоровьесбережения: пути её решения в образовательном процессе**

Общепринятым в международном общении является определение здоровья, изложенное в преамбуле Устава ВОЗ (1948 г.), по которому здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

А.Д. Дубогай отмечает, что каждая из сфер здоровья для школьного возраста имеет свою трактовку [17].

Так, физическое здоровье - это такое состояние организма ребенка, когда показатели основных физиологических систем находятся в пределах нормы и адекватно изменяются в процессе взаимодействия с окружающей средой.

Психическое здоровье - это внутрисистемная основа социального поведения личности. В нем отображается состояние мозга, когда его высшие отделы обеспечивают активное интеллектуальную, эмоциональную и сознательно-волевою взаимодействие индивидуума с средой. Компонентами психического является интеллектуальное и эмоциональное здоровье. Здоровье А/Д. Дубогай определяет, как осознание личностью своего «Я» как части природы и общества; проявление морально-волевых черт характера в делах, направленных на созидание, вера в духовные ценности (в Бога, добро, любовь), ответственность перед другими людьми, бескорыстие [17].

Социальное здоровье определяет способность ребенка контактировать со сверстниками и взрослыми в различных жизненных ситуациях. Приоритетом для здоровых детей является не стрессовый образ жизни [3, с. 4-5].

Формирование культуры здоровья - это целенаправленный процесс взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса (детей, педагогов, родителей) в среде учебно-воспитательного заведения, семьи, социального окружения, целью которого является восстановление, сохранение, укрепление, формирование и передача физического, психического, социального и духовного здоровья.

Культура здоровья включает следующие компоненты:

- *мотивационный* (потребности и мотивы формирования, укрепления, сохранения, восстановления и передачи здоровья; ценности и приоритеты собственного здоровья и здоровья окружающих);

- *содержательный* (принципы, правила, сведения, знания об особенностях собственного здоровья; пути, условия, технологии его формирования, сохранения, укрепления, восстановления, передачи);

- *операционный* (способы поведения и деятельности, направленные на формирование, укрепление, сохранение, восстановление и передачу здоровья) [5, с. 15].

Актуальность проблемы здоровьесбережения обусловлена, с одной стороны, первостепенностью ее как общенациональной проблемы и тем, что в системе ценностей российских образовательных учреждений здоровье пока еще не является важнейшей, с другой. Поэтому основная задача педагогов и руководителей – обучить детей и взрослых (педагогов и родителей) способам сохранения своего здоровья, создав специальную систему работы – и собственную, и в образовательном учреждении - по здоровьесбережению. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию, безусловно, несет и система образования. Не последнюю роль в этом процессе играют образовательные учреждения. Поэтому о полноценном качестве образования можно говорить только тогда, когда в нем присутствует здоровьесберегающая и здоровьесформирующая составляющие. И первым - самым главным направлением, по мнению И.В. Никишиной, является защита, сохранение и укрепление здоровья ребенка, причем, не только

физического, но и психического, и интеллектуального, и социального. Воспроизводство здоровья ребенка зависит, главным образом, от воспитания. От состояния медицины и здравоохранения соматический компонент здоровья зависит лишь на 10-15% [43].

Основная идея здоровьесбережения – обеспечение ребенку развитого детства через «врастание ребенка в культуру». Детство – это «процесс подлинного культуросоотнесения и культуротворчества, период закладки всего и вся». Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание здоровьесберегающего образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка или отобрать программы нового поколения, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего – к ценностям здорового образа жизни. Формирование умений с ранних лет заботиться о сохранении своего здоровья и здоровья своих близких, противостоять отрицательным явлениям в поведении окружающих становится приоритетным направлением в работе с детьми, начиная с дошкольного возраста [12].

Важно учитывать влияние на ребенка учителя, еще К.Д. Ушинский писал: «Без личного непосредственного влияния воспитателя на воспитанника истинное воспитание, проникающее в характер, невозможно». Многие учителя помнят эти слова, но, к сожалению, при формировании здорового образа жизни учащихся не всегда применяют на практике. Для ребенка чрезвычайно важен положительный пример ответственного отношения к своему здоровью, и тем более учителя [59].

Так, к примеру, опрос, проведенный Курбатовой А.С., Ягиным В.В. сорока пяти учителей начальных классов нижегородских школ показал, что только около 10% учителей испытывают состояние душевного благополучия, комфорта, которые обычно свидетельствуют о благоприятном состоянии здоровья. Остальные же, как правило, пребывают в состоянии перманентного стресса, на который постоянно влияют многочисленные крайне отрицательно воспринимаемые изменения требований все новых и новых государственных



стандартов, ЕГЭ, прочих новаций, в результате негативного воздействия которых учителя испытывают серьезную психоэмоциональную нагрузку [29].

Проведенное анкетирование свидетельствует, что педагоги знают о различных типах здоровьесберегающих технологий, среди которых обычно выделяют: собственно, здоровьесберегающие, оздоровительные, обучения здоровью; воспитания культуры здоровья. В науке данные технологии представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс.

Первые – технологии рациональной организации образовательного процесса, соблюдение гигиенических условий, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.

Вторые – предполагающие как пассивную позицию учащегося (фитотерапия, массаж, офтальмотренажеры), так и их активную позицию (различные виды гимнастики). Технологии обучения здоровью основаны на информировании учащихся о факторах, приносящих пользу или вред здоровью. Воспитание культуры здоровья предполагает формирование четкой позиции, основа которой – ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих [7].

Начало учебной жизни связано с изменением социальной ситуации развития ребенка, перестройкой привычного для него уклада. Часто положительные моменты домашнего или детсадовского детства невозможно перенести в школьную жизнь, а поэтому приходится отказываться от дневного сна, полноценных прогулок на свежем воздухе, рационального чередования труда и отдыха.

Находясь в некотором противоречии с законами здоровьесбережения, школа должна заложить осознаваемые ребенком основы культуры здорового образа жизни. Ее роль в сохранении и укреплении здоровья учащегося необычайно велика. Но для этого необходимо знание факторов, не только позитивно влияющих на сохранение и укрепление здоровья учащегося, но и негативно на него воздействующих [15].

Анализ работ по здоровьесбережению показывает, что чаще всего на здоровье обучающихся влияют следующие факторы:

- тактика преподавания учителя, которую можно назвать стрессовой;
- игнорирование учителем функциональных и возрастных особенностей учащихся;
- недостаточная осведомленность родителей в вопросах сохранения здоровья учащегося (отсутствие помощи ученику, требование от него больше, чем он может);
- нерациональная организация учителем учебной деятельности;
- монотонность учебной деятельности (отсутствие чередования видов преподавания, доминирование репродуктивных методов);
- наказание домашним заданием;
- несоблюдение гигиенических условий (освещение, свежесть воздуха, температурный режим и др.);
- отсутствие системной работы учителей по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни [28].

Программы по здоровьесбережению и формированию культуры здорового образа жизни, принятые образовательным учреждением, должны носить комплексный характер, проводиться системно. Принципы их проектирования: обучение детей правилам здорового и безопасного образа жизни; рациональная организация урочной и внеурочной деятельности; работа с родителями, их консультации по вопросам здоровьесбережения; забота о здоровье учителей [20].

По данным проводимых исследований (Курбатова А.С., Караман Е.Л., Пегов В.А.), на самочувствие педагогов значительное влияние оказывает как ситуация в коллективе, так и отношение к своему профессиональному труду. Так, например, оценивая свою работу по шкале «монотонность – творчество», учителя отмечают и ее однообразие, и творческий характер. А вопрос, связанный с изучением социально-психологического климата в трудовом коллективе, показывает наличие атмосферы доброжелательности,

взаимовыручки и взаимоподдержки – необходимой основы для творческого развития. Можно сказать, что в изучаемом коллективе состояние эмоционального самочувствия лучше самочувствия физического [29, 36].

Педагоги, зная о строении организма и его функциях, основных правилах здорового образа жизни, могут передать эту информацию детям, однако сами не считают необходимым и важным придерживаться этих правил: уровень их физической активности низкий, большинство учителей постоянно принимают какие-либо лекарства. Неудивительно, что основным в формировании ЗОЖ является не системно-деятельностный, а информационный подход.

Педагог и философ В.В. Розанов в конце XIX в. писал: для того, чтобы разобраться в системе образования, необходимо всесторонне изучить проблему учительства. Задавленный огромным количеством уроков, бесчисленными циркулярами, безденежьем, учитель, по его многочисленным утверждениям, нуждается в защите [54].

«Общества покровительства животным, благотворительные попечители о тюрьмах, – вызывает Розанов, – да вот перед вами братья ваши, лучшие из всех, несравненно более многих образованные, гуманные, действительно благожелательные, преждевременно искалеченные, кажется, всеми презираемые, несравненно более несчастные, нежели покровительствуемые вами четвероногие и двуногие». Безрассудно и жестоко что-либо требовать от людей, предварительно не предоставив им возможности выполнить требуемое. Заявляя, что пора снять «знак раба» с российского учительства, он усматривал мощный рычаг роста престижа профессии и добросовестного ей служения [54].

Проблему здоровьесбережения в школах следует начинать с изменения отношений к учителям, учителя же должны изменить отношение к своему здоровью. В настоящее время много говорится о задачах здоровьесберегающего образования. Однако отсутствие существенных

результатов, по-видимому, связано с тем, что многие проводники этой идеи относятся к своему здоровью без должной ответственности [10].

Можно услышать претензии, что школа делает акцент на развитии интеллекта, забывая о физическом развитии. Но анализ учебных планов не позволяет согласиться с подобного рода утверждениями.

Физическое воспитание в школе, несомненно, присутствует, хотя потеря здоровья также остается вопиющим фактом. За это во многом ответственен учитель, ибо выработку необходимых навыков психогигиены и физической культуры необходимо начинать с себя. Если же он находится в постоянном стрессе, его физическая активность минимальна, он неизбежно передает свое состояние и детям. Задавленный проблемами, учебными планами и отчетами учитель вряд ли задумается над проблемой о том, как сделать ребенка счастливым.

Между тем «Российская национальная стратегия действий в интересах детей» должна быть реализована. Заложенные в ней интересы и ценности призваны укреплять и учителя, и врачи, которые также нуждаются в защите и поддержке, основанной на понимании их жизненной миссии. Поэтому неформальное применение здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности определит новое качество образования, здоровья, жизни, а также понимание того, что здоровьесбережение не должно ограничиваться только сферой знания, но и активно внедряться в сферу деятельности.

## **1.2. Понятие и виды здоровьесберегающих технологий**

Основная цель современной школы состоит в формировании здоровой личности. Здоровой, как физически, так и духовно. Поэтому каждая школа сегодня ищет свой путь изменений в пространстве улучшение качества образования и воспитания. Учитель, обладая современными педагогическими знаниями, при постоянном взаимодействии с учениками, их родителями,

медицинским работником и школьным психологом, должен планировать и организовывать свою деятельность с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья всех субъектов педагогического процесса [9].

Поступая в школу, 85% детей имеют те или иные нарушения соматического и психического характера, растет количество детей, имеющих психоневрологические заболевания. По данным медицинской статистики, «уже в конце дошкольного возраста в 17 - 21% у детей регистрируются хронические заболевания». Патологические отклонения в работе опорно-двигательного аппарата имеют 30 - 32% детей, носоглотки - 21 - 25%, нервной системы - 27 - 30%, органов пищеварения - 27 - 30%, аллергические проявления регистрируют в 25% детей. С каждым годом наблюдается ухудшение состояния здоровья детей: болезненность, отклонения в работе внутренних органов, 90% выпускников - больные, или имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья» [14].

Родоначальником понятия здоровьесберегающих технологий стал Н.К. Смирнов, который дал следующее определение: «Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога» [14]. На практике к таким технологиям относят те, которые отвечают следующим требованиям: [20]

- Создают нормальные условия для обучения в школе (отсутствие стресса у ребенка, создание доброжелательной атмосферы, адекватность требований, предъявляемых к ребенку).
- Учитывают возрастные возможности ребенка. То есть, при распределении физической и учебной нагрузки учитывается возраст.
- Рационализируют организацию учебного процесса (в соответствии с психологическими, культурными, возрастными, половыми, индивидуальными особенностями каждого ребенка).
- Обеспечивают достаточный двигательный режим.

«Здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Основные принципы здоровьесбережения сформулированы Н.К. Смирновым [55].

1. «Не навреди».
2. Забота о здоровье учителя и ребенка в приоритете.
3. Непрерывность. То есть работа по сохранению и защите здоровья должна вестись не от случая к случаю, а постоянно, комплексно.
4. Соответствие содержания обучения возрасту.
5. Успех порождает успех. То есть, нейтрализация всего негативного и акцентирование положительных факторов.
6. Ответственность. Учитель должен стремиться воспитать у ребенка ответственность за свое здоровье.
7. Активность – активное включение в образовательный процесс снижает риск возникновения переутомления.
8. Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.
9. Субъект-субъектные взаимоотношения – обучающийся является непосредственным участником здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

Согласно профессиональному стандарту современный педагог должен участвовать в создании психологически комфортной и безопасной образовательной среды, обеспечивая безопасность жизни детей, сохранение и укрепление их здоровья, поддерживая эмоциональное благополучие ребенка в период пребывания в образовательной организации [52].

Задачи, которые должны решать учителя в образовательных учреждениях:

1. Создание психолого-педагогических и организационно-педагогических условий, обеспечивающих психическое здоровье и комфорт учащихся с помощью гуманизации и демократизации учебно-воспитательного процесса на основе: физкультурно-спортивной активности; обоснованной соответствия учебной нагрузки объему информации, психофизическим возможностям ее усвоения; перевод традиционной информационно-объемной системы обучения на систему, которая учит учащихся самостоятельно добывать знания, свободно мыслить, применять полученную информацию на практике.

2. Реализация научной организации учебного труда, питания и отдыха учащихся.

3. Создание максимально возможных санитарно-гигиенических условий.

4. Включение учащихся в сознательной деятельности по формированию культуры здорового образа жизни, обеспечение этого процесса учебно-методическими пособиями.

5. Создание в учебном заведении системы управления и мониторинга здоровьесберегающей технологии.

6. Формирование культуры здорового образа жизни учащихся как в учебное, так и внеурочное время.

7. Создание системы подготовки кадров, социальной и финансовой поддержки идеи здоровьесберегающей технологии; агитации и пропаганды; объединение усилий всех подразделений учебного заведения, учреждений медицины и культуры.

8. Обеспечение программного и учебно-методического оборудования по проблемам здоровьесберегающей технологии.

9. Обеспечение психологического и медицинского сопровождения образования.

10. Создание оптимальных условий для реализации элементов физической культуры; обеспечение возможностей для внедрения современных инновационных форм и методов работы.

11. Создание информационно-компьютерного обеспечения оздоровительной системы.

12. Открытие в учебном заведении консультативно-оздоровительных центров здорового образа жизни для учащихся, родителей и учителей.

13. Создание условий для опытно-экспериментальной и научно-поисковой работы по моделированию и апробации здоровьесберегающих образовательных технологий [15, 22].

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здоровьесбережения необходимо решение трех проблем:

1. Изменение отношения учителя к ученикам. Педагог должен полностью принимать ученика таким, какой он есть, и на этой основе попытаться понять, каковы его особенности, склонности, умения и навыки.

2. Изменение мировоззрения учителя, его отношение к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.

3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которая предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем [6].

Педагогическими образовательными технологиями здоровьесбережения являются:

- *Организационно-педагогические*: определяют структуру учебного процесса, способствуют предотвращению переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

- *Психолого-педагогические технологии*: связанные с работой учителя на уроке и влияние на детей в течение урока.



- *Учебно-воспитательные технологии*: включают программы, направленные на обучение грамотной заботе учеников о своем здоровье, мотивацию их к здоровому образу жизни, на предупреждение вредных привычек, образование родителей и др.

Различные учебные заведения используют различные подходы к здоровьесбережению. Это:

- *Дидактический*, когда на первый план выступают учебные программы и уроки здоровья.

- *Событийный*, когда основное внимание уделяется конкурсам на тему здоровья, и агитации.

- *Проблемный*, когда все усилия школы направлены на решение какой-то конкретной задачи: питания, двигательной активности, профилактики переутомления и т.д.

- *Индивидуальный* подход. Это - концентрация усилий на учете особенностей каждого ученика.

- *Физкультурный*, когда забота о здоровье школьников равна заботе об их физическом развитии [11].

Важно отметить, что именно учителю начальных классов отводится особая роль в сбережении здоровья учеников. Именно он, с первых дней пребывания ребенка в школе, подробно знакомится с личным делом первоклассника, расспрашивает родителей о возможных отклонениях в здоровье и поведении ребенка, совместно с медицинским работником школы оформляет листок здоровья на каждого учащегося. А самое главное, педагог начального образования стремится заинтересовать детей учебой, умело строит свой педагогический процесс так, чтобы не навредить здоровью школьников, избегая стрессовых ситуаций, иначе говоря - использует все методы и средства здоровьесберегающих образовательных технологий.

Анализ исследований педагогов и психологов (Айдаркин Е.К., Белогурова Я.Г., Бойченко Я., Дыхан Л.Б., Кукушкин В.С., Ирхин В.Н., Морозов В.О., Сократов Н.В. и многие другие) позволило утверждать, что

здоровьесберегающая среда - это понятие, которое включает в себя совокупность определенных условиях (гигиенических, медицинских, психологических, педагогических), здоровьесберегающих технологий, используемых учебным заведением, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, на улучшение их настроения и самочувствия, на создание благоприятных условий для их развития и саморазвития, на улучшение их функционального состояния организма, повышение их адаптационных возможностей и формирование мотивации на здоровый образ жизни (детям в нем комфортно находиться в течение дня) [3, 5, 7, 18, 23, 41, 58].

Специалисты, разрабатывающие данное направление в методологии, предлагают несколько классификаций здоровьесберегающих технологий, учитывающих разные аспекты.

Наиболее общая классификация выглядит так:

- Технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения.
- Технологии обучения здоровому образу жизни.
- Психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности. Имеется в виду влияние учителя на учеников на каждом этапе урока и во время внешкольных занятий.
- Коррекционные технологии [22].

Остановимся на существующих технологиях здоровьесбережения, которые можно использовать в школе.

Так, к примеру, основной целью психологических технологий является:

- Укрепление психологического здоровья учащихся;
- Проведение психологической разгрузки;
- Групповая профилактика;
- Индивидуальное психологическое консультирование;
- Обучение приемам психосаморегуляции;

- Обучение стратегиям и тактике межличностных отношений.

Примером психологических технологий являются:

- Психогимнастика. Психогимнастика - вспомогательный метод, который опирается на невербальную экспрессию, прежде всего на мимику и жесты - вообще на движение. Это дает возможность глубже заглянуть в переживания других и приблизиться к пониманию этих переживаний.

Главная цель психогимнастики - снятие физических блоков и «давления».

Например, «Кем из сказочных персонажей ты мог бы быть?», «Что бы ты делал, если бы был колдуном?», «Кем бы ты хотел стать, если бы колдун исполнил твоё желание?» и т.д. [39]

- Прогулки на природе.

- Арт-педагогика. Арт-педагогика предполагает, прежде всего, работу со здоровой личностью путем организации живого конструктивного союза ребенка / детей и взрослого в культуротворческом художественном пространстве.

- Сказкотерапия - молодое, многообещающее и прогрессивное течение в практической психологии и педагогике, которое, используя метафорические ресурсы сказки, позволяет людям развивать самосознание, стать самими собой, и построить особые доверительные, близкие отношения с окружающими.

- Цветотерапия. Цвет окружает человека повсюду. Это мощная энергия, которая постоянно влияет на человеческий организм. К сожалению, большинство людей мало задумывается о том, какую роль в их жизни играет цвет, который серьезное влияние на их физическое, умственное и душевное состояние он осуществляет [19].

- Музыкотерапия – представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства профилактики, расслабления и пр.

- Игровая терапия – игра позволяет укрепить здоровье воспитанников, здесь могут быть использованы музыкально-творческие игры, гимнастика для глаз, игровой стретчинг и пр.

- Психологическая диспансеризация: выявление детей группы риска.
- Эмоциональный комфорт: уголки настроения, дни радости.
- Семейное консультирование – проведение индивидуальных бесед и консультаций с родителями по вопросам здоровьесберегательных технологий.

Следующее направление - это двигательная активность, задачей которой является:

- Профилактика нарушений осанки;
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем посредством выполнения дозированных нагрузочных упражнений;
- Укрепление мышц, развитие гибкости тела;
- Обучение спортивным оздоровительным технологиям.

Примером технологии двигательной активности является:

- Адресные комплексы профилактической гимнастики для детей с различными патологиями;
- Комплексы дыхательной гимнастики;
- Занятия на тренажерах;
- Пальчиковая гимнастика и тому подобное.

К другим здоровьесберегающим технологиям относятся:

- Фитотерапия;
- Ароматотерапия;
- Упражнения для глаз, направленные на укрепление и расслабление мышц глаза;
- Физиотерапия;
- Оздоровление методами лазерной, электромагнитной, электроимпульсной стимуляции;

- «Сенсорная комната» - определенным образом организованная среда, в котором можно сконцентрироваться на восприятии отдельных чувств [48].

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работает школа, от условий обучения и возможностей школы, от

профессионализма педагогов. Здоровьесберегающие технологии эффективнее использовать комплексно, сочетая технологии и выбирая оптимальный вариант, исходя из конкретных условий. Это перечень лишь самых популярных и общедоступных здоровьесберегающих технологий, которые может использовать любой учитель-предметник во время организации учебного процесса [13].

Физкультурная минутка — динамическая пауза во время интеллектуальных занятий. Проводится по мере утомляемости детей. Это может быть дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, легкие физические упражнения. Время — 2-3 минуты.

Пальчиковая гимнастика — применяется на уроках, где ученик много пишет. Это недолгая разминка пальцев и кистей рук.

Гимнастика для глаз. Проводится в ходе интеллектуальных занятий. Время — 2-3 минуты.

Смена видов деятельности — это целесообразное чередование различных видов деятельности на уроке (устная работа, письменная, игровые моменты и пр.). Проводится с целью предупреждения быстрой утомляемости и повышения интереса учащихся.

Артикуляционная гимнастика. К ней можно отнести работу по развитию речи, считалки, ритмические стихи, устные пересказы, хоровые повторения, которые используются на уроках не только для умственного, психологического и эстетического развития, но и для снятия эмоционального напряжения.

Игры. Любые: дидактические, ролевые, деловые — игры призваны решать не только учебные задачи. Вместе с этим они развивают творческое мышление, снимают напряжение и повышают заинтересованность учащихся к процессу познания.

Релаксация — проводится во время интеллектуальных занятий для снятия напряжения или подготовки детей к восприятию большого блока

новой информации. Это может быть прослушивание спокойной музыки, звуков природы, мини-аутотренинг.

Технологии эстетической направленности. Сюда относятся походы в музеи, посещение выставок, работа в кружках, то есть все мероприятия, развивающие эстетический вкус ребенка [5].

Санитарно-гигиеническое состояние помещения, в котором проходят занятия, также относят к здоровьесберегающим технологиям. При этом учитываются не только чистота, но и температура, свежесть воздуха, наличие достаточного освещения, отсутствие звуковых и прочих раздражителей.

Позы учащихся. Если в начальной школе учителя еще следят за осанкой и правильным положением ребенка за партой во время письма или чтения, то в старших классах этим зачастую пренебрегают. Вместе с тем, осанка формируется у человека только к 15-17-летнему возрасту. А неправильные позы, которые принимает ребенок во время уроков, могут привести не только к нарушению осанки, но и быстрой утомляемости, нерациональному расходованию энергии и даже заболеваниям [9].

Технологии, создающие положительный психологический климат на уроке. Сюда относят не только методы и приемы, повышающие мотивацию, но и приемы, которые учат работе в команде, внимательности, улучшают микроклимат в коллективе, способствуют личностному росту и самоуважению.

Эмоциональные разрядки — это мини-игры, шутки, минутки юмора, занимательные моменты, в общем, все, что помогает снять напряжение при больших эмоциональных и интеллектуальных нагрузках.

Беседы о здоровье. Помимо обязательных курсов ОБЖ и физкультуры, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни. Удобнее всего делать это в практической части уроков, намеренно моделируя ситуации, связанные со здоровьем, безопасностью.

Например, на уроках русского языка можно выбирать тексты, связанные со здоровым образом жизни для упражнений и диктантов.

Стиль общения учителя с учениками. Современные нормы требуют от учителя демократичности и тактичности. Самое важное — обеспечить ученику душевный комфорт и чувство защищенности, которые позволят учиться с удовольствием, а не по принуждению [20].

Работа с родителями. Непрерывность действия ЗОТ невозможно проследить без участия родителей. Именно они отвечают за соблюдение режима дня, режима питания, следят за физическим здоровьем ребенка. Беседы на классных часах, выступления медицинских работников на родительских собраниях — это тоже относится к здоровьесберегающим технологиям [11,20,23].

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — одна из главнейших задач, обозначенных в нормах ФГОС. Если раньше, говоря о здоровьесберегающих технологиях, делали упор именно на физическом состоянии здоровья ребенка, то теперь во главу угла поставлено общее здоровье: физическое, психическое, эмоциональное, нравственное, социальное.

И теперь задача учителя — не просто вести уроки в чистом кабинете, следить за осанкой и проводить физкультминутки. Важнее создавать психологически и эмоционально благоприятную атмосферу в школе, формирующую личность. То есть, по нормативам ФГОС подход к сохранению здоровья ребенка и обеспечения его безопасности стал всеобъемлющим, многогранным, затрагивающим множество аспектов [51].

Подводя итоги, можно отметить, что понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей насколько решается задача сохранения здоровья учеников и учителя. Таким образом, здоровьесберегающие образовательные технологии — это совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя

традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

### **1.3. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе**

Ранее в работе мы уже указывали, что понятие «здоровьесберегающие» можно отнести к любой педагогической технологии, которая в процессе реализации создает необходимые условия для сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса - учащихся и учителей. И самое главное, что любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

Благодаря общему усилию учителей, учеников и родителей по здоровьесбережению, благодаря систематической, последовательной и творческой работе по организации физкультминуток, динамических пауз и другим технологиям обеспечивается достаточный уровень функциональной деятельности всех органов и систем организма детей на уроке, их общее бодрое состояние. Учителя начальных классов используют в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающие формы работы:

- утренняя гимнастика;
- физкультминутки, подвижные игры, упражнения;
- упражнения-энергизаторы;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- звуковая гимнастика;
- игры и игровая терапия;
- сказки и сказкотерапия;
- гимнастика для глаз;
- цветотерапия;
- релаксационные паузы (звуки музыки в сочетании со звуками природы: пение птиц, шум воды);



- упражнения для снятия напряжения, улучшения осанки;
- тематические воспитательные часы, праздники.
- встречи с медицинскими работниками;
- оформление стендов, стенгазет;
- фитотерапия;
- ароматерапия;
- арт-техника;
- уроки в природе [14, 29, 33].

Рассмотрим некоторые из них подробнее.

Самый лучший способ начать учебный день с утренней гимнастики. Она может быть представлена, как физкультурной паузой, или дыхательной гимнастикой, или в виде смехотерапии. Вариантов много, главное, в этом приеме, что вся школа собирается вместе и настраивается на рабочий лад, получает положительные эмоции, которые помогут сделать рабочий день лучшим, а еще помогут «сохранить» первый урок от утренних пробуждений.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы. Комплекс утренней гимнастики включает упражнения для различных групп мышц. Сначала - для мышц плечевого пояса и рук - потягивание, разведение рук в стороны, вращение перед грудью. Затем упражнения для туловища и ног - наклоны, повороты, приседания, прыжки. Заканчивается утренняя гимнастика бегом или подскоками, переходящие в ходьбу [16].

Подвижные паузы необходимо проводить на всех уроках, особенно это важно для первоклассников, у которых еще недавно основным видом деятельности была игра. На уроках письма рекомендуется проводить такие физкультурные паузы:

- 1) Упражнение «Потягивание»: сидя раскрыть руки, поднять вверх, потянуться назад, потом вперед, вправо, влево (3 раза).
- 2) Упражнение «Обороты»: сидя выпрямить руки вперед, сделать обороты кистями рук.

3) Упражнение «Наклоны»: встать, руки на пояс и под счет учителя сделать наклоны вправо, влево (2 раза).

4) Игра «Конек». Руки на поясе. Подпрыгивая на двух ногах, передвигаться вперед в направлении к доске, а затем в обратном направлении.

5) Игра «Ветер». Школьники представляют, как ветер колышет деревья, поднимают руки вверх, делают наклоны вместе с туловищем вправо и влево, имитируя при этом шум ветра.

На уроках математики лучше использовать физкультурные паузы с названием чисел. Играя, ребенок лучше осмысливает, воспринимает, запоминает учебный материал. Это позволит закрепить математику в 10 или 20, а слабым ученикам овладеть (1-2 классы). К примеру:

Раз, два-дерева (встали),

Три, четыре-вышли звери,

Пять, шесть - падает лист (нагнулись),

Семь, восемь - птицы в лесу (взмах руками в стороны),

Девять, десять — это клубнички (подняли руки и головы вверх)

Подняли красные щеки.

Оздоровительные минутки во время уроков должны комбинировать в себе физические упражнения для осанки, упражнения для глаз, рук, шеи, ног. Физические упражнения лучше проводить под музыкальное сопровождение. Этот прием помогает снять усталость, восстановить равновесие учеников. Такие упражнения можно достаточно успешно предоставлять проводить самим учащимся или сочетать с элементами игр. К примеру:

- Сейчас встают те, у кого день рождения зимой и весной; тоже самое сделают все, кто родился летом и осенью.

Упражнения - энергизатор

Следует заметить, что у ребенка есть определенные пределы работоспособности, и чем меньше ученик, тем быстрее она снижается. Это связано с истощением нервных клеток, обусловленным неустойчивостью

нервных процессов, повышенной возбудимостью коры головного мозга. Вот почему важно предотвратить возникновение усталости, своевременно выявить первые ее признаки и как можно быстрее ее снять. Для этого проводятся энергизаторы, тщательно подобранные педагогами. Они должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, быть простыми, интересными и доступными, удобными для выполнения на ограниченной площади, эмоциональными, достаточно интенсивными и тоже знакомыми детям. [5]

Энергизатор - это короткое упражнение, которое восстанавливает энергию класса. Назначение энергизатора на уроке - создание положительной психологической атмосферы в классе, восстановления энергии и усиление групповой активности. Энергизатор полезен для ослабления монотонности, возбуждения активности учащихся и поощрения их к дальнейшей работе.

Почти каждый энергизатор содержит элемент физкультминутки, но не каждая физкультминутка является энергизатором, поскольку последний используется не только для снятия усталости, но и для релаксации. Например, упражнение «Коллективный крик». Все становятся в круг. Руководитель просит всех сесть. По сигналу руководителя все начинают тянуть звук, одновременно поднимаясь. В процессе вставания шум должен расти. Пиком является подпрыгивания с поднятием рук вверх. Затем шум постепенно стихает с момента возвращения в исходное положение [10].

Упражнение «Цветок». «Теплый луч упал на землю и согрел в земле семечки. С семечки проклюнулся росток. С ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляя теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем».

(Выразительные движения: сесть на цыпочках, голову и руки опустить, поднимается голова, распрямляется корпус, руки поднимаются в стороны - цветок расцвел, голова слегка откидывается назад, медленно поворачивается вслед за солнцем, глаза полужакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены).

### Дыхательная гимнастика.

Уроки гимнастики полезно начинать с дыхательной гимнастики, которая хорошо очищает дыхательные органы, улучшает их работу, развивает воображение. Также упражнения для развития дыхания тренируют различные виды выдохов.

Вот некоторые упражнения для развития дыхания.

1) «Свеча». Возьмите узкую полоску бумаги и, представьте, что это свеча, дуйте на нее. Струя выдохе должен быть без резких колебаний - бумага контролирует равенство выдохе.

2) «Надувание шариков». Имитирование надувания шарика.

3) «Рубка дров». Дети становятся прямо, ноги шире плеч. Руки опущены, пальцы сцеплены в замок. Поднимают руки вверх, вдыхают, прогибаются назад. Затем, резко выдыхают, со звуком «ха» наклоняются, опускают руки, как при ударе топором, между ног и сразу поднимают их вверх. Повторить 5-10 раз. Очень важно, чтобы звук «ха» был результатом резкого выдоха, шел с грудной клетки. Упражнение хорошо очищает дыхательные органы, улучшает их работу [8].

### Пальчиковая гимнастика.

Игры с пальцами были созданы для детей дошкольного возраста, но ими весьма уместно пользоваться в начальной школе, они помогут учителю не только развивать речь и интеллектуальные способности ребенка, а также снимут психическую нагрузку, пригодятся для создания рабочего ритма в течение дня.

1) «Пианино», «Веер», «Рыбка», «Нам холодно» и т.д.

«Пальчиковую» гимнастику можно использовать, как дополнительную паузу отдыха на уроках, где детям приходится много писать. Это уроки математики, русского языка. Выполняем различные движения для отдыха мышц рук и для улучшения настроения всего класса:

«Мы писали, мы трудились ...»

### Звуковая гимнастика.

Мы правильно произносим различные звуки благодаря хорошей работы органов артикуляции (язык, губы, нижняя челюсти и мягкое небо). Точность и сила действий этих органов у ребенка развиваются постепенно, в процессе речевой деятельности. Поэтому в начальной школе будет весьма уместно внедрять именно звуковую гимнастику. Цель которой заключается в выработке правильных движений органов артикуляционного аппарата, необходимых для произнесения звуков. Проводить такую гимнастику нужно каждый день, для того чтобы навыки детей закрепились, но делать это нужно в игровой форме, к тому же не следует за раз выполнять более трех упражнений. Такие упражнения очень полезны для всех учеников особенно в начальных классах. Этот прием можно использовать на уроках чтения и языка, он позволит развить правильное произношение звуков, будет способствовать повышению чистоты и правильности произношения. К звуковой гимнастике относятся чисто языка, скороговорки, речевые разминки и др. [13]

#### Чистоговорилки

Ши - ши - ши - чистоговорилки допиши.

Я - я - я - хорошая очень школа наша.

Шу - шу - шу - умело примеры пишу.

Ши - ши - ши - учу интересные здесь стихи.

Добавляем звукотерапию. (Ученики набирают через нос максимальное количество воздуха в легкие. Выдыхая, говорят определенный звук или звуки.)

Ученик продолжает:

звук «О» - оздоравливает сердце, печень, желудок,

звук «А» - усиливает деятельность щитовидной железы, зрения, слуха

звуки «О», «В», «М» - усиливают вибрацию мозга, комплексно оздоравливают все органы и функциональные системы организма.

Игры и игровая терапия.

Игра - любимая форма работы для детей, особенно младшего школьного возраста. Существуют много игр, которые можно назвать терапевтическими. Такие игры полезны для любых детей, потому что учат дружному общению, пониманию, снижают напряжение и формируют определенные моральные принципы. Благодаря игровой терапии ребенок приучается смело высказывать свое мнение, самостоятельно принимать решения. Чем интереснее игровые события, которые используются на уроках, тем незаметнее, но эффективнее ученики закрепляют, обобщают, систематизируют полученные знания [18].

Подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины детей, является неременным условием каждой коллективной деятельности. В процессе игры у детей формируются понятия и нормы гражданского поведения, а также воспитываются определенные культурные навыки. Большинство подвижных игр имеет широкий возрастной диапазон: они доступны детям разных возрастных групп.

Подвижные игры развивают физическое состояние детей, физические качества, которые развивает легкая атлетика, распространяет кругозор детей, влияет на психологическое состояние, воспитывает морально-волевые качества, способствует соблюдению дисциплины, раскованности и приносит пользу в повседневной жизни. Занимаясь подвижными играми, дети совершенствуют строение тела: укрепляют мышцы спины, верхних и нижних конечностей; корректируют осанку, походку. Можно назвать такие подвижные игры: «Мы веселые дети», «Гуси - лебеди», «Охотники», «Второй лишний» и др. [2]

Развлекательные - это игры - забавы (игры с куклами, предметами, танцевальные игры) праздничные развлекательные игры, театральные игры. Такие игры расширяют интересы школьника, формируют культуру общения, воспитывают чувство юмора.

Театральные игры наделяют учеников полными ролями при разыгрыше сказок, историй. В такие игры играют любые классы. «Эврика», «КВН»,

различные пантомимы, «Юный детектив», «Страна сказок», осенние праздники. Эти и многие другие игры остаются любимым развлечением учеников на протяжении всего школьного жизни.

Игра-фантазия - в таких играх детское воображение реализуется в ролевом поведении с помощью различных средств беспредметной игрового действия. То есть мимики, рисунков, интонации [39].

Развивающие игры - это особый вид игр, основанный на целенаправленном развитии, совершенствовании интеллекта, на передаче важной информации. Такими приемами можно успешно пользоваться не только на занятиях психолога, но и на любых уроках (математике, чтении и письме). Развивающие игры учат детей видеть межпредметные связи, общие черты, сходство и различие вещей. Например, на уроках иностранного языка часто можно встретить задачи: «найдите из списка вещей лишние вещи», или «распределите следующие слова по трем категориям».

Успешность развития ребенка зависит от овладения специальными знаниями, умениями и навыками. В связи с этим особое значение имеет дидактическая игра.

Такие игры помогут учителю сформировать детский коллектив, где обязательными условиями являются умение играть вместе, помогать друг другу, радоваться успеху товарища, находить компромиссы. Важно, чтобы ребенок, который чувствует себя неловко и не знает, как себя вести в таких играх, играл вместе с детьми, которые уже овладели этими навыками и способны помочь другому [47].

Например, в ходе игры «Математические ручейки» каждый ученик следит за математическими вычислениями, которые выполняют товарищи, придумывает свой пример на сложение или вычитание. Это он выполняет в соответствии с правилами игры: получил мячик - складывает пример. Если правило не выполняется - игра не получается: не решит предыдущий пример, не придумаешь свой - команда не решает игровую задачу («ручейки» не достигнут озера) [19].

## Цветотерапия.

Как же влияют цвета на организм человека? Красный - придает уверенности, заряжает энергией. Но длительное «общение» с этим цветом может вызвать агрессию. Цвет обращает внимание на главное, подчеркивает главное. Желтый - добавляет оптимизма, жизненных сил, бодрит, повышает социальную активность, вызывает радость, лечит нервное истощение. Зеленый - успокаивает, уравнивает, помогает отдохнуть глазам, снять нервное перенапряжение. Синий - помогает сконцентрироваться, логично решить проблемы. Хорош для усталых глаз.

Особенно полезен для людей умственного труда. Голубой - успокаивает, умиротворяет, снимает усталость глаз и мышц. Фиолетовый - цвет сознательной энергии, усиливает интуицию, помогает постичь суть вещей, стимулирует интеллект. Розовый - успокаивает, улучшает настроение, придает мечтательности. Белый - нейтральный цвет, цвет очищения и приумножения. Черный - цвет одиночества, иногда безразличия [12].

Так, если надо снять зрительную усталость, можно использовать карты зеленого и голубого цвета. Достаточно ученикам 2 минуты посмотреть на эти насыщенные цвета - и исчезает напряжение глаз. Еще можно предложить ученикам в течение 1-2 минут рассмотреть картину, иллюстрацию, пейзаж. А если в классе есть проектор с экраном, то минутку психологического и зрительного разгрузки можно совместить с минуткой развития речи. Можно предложить учащимся сделать описание картины, используя изобразительные средства. А с целью переключения полушарий мозга ученикам предлагаются следующие задачи:

- Рассмотрите внимательно этот пейзаж, придумайте ему очень длинное название;
- Рассмотрите осенний пейзаж, сделайте описание этого уголка природы зимой;
- Рассмотрите пейзаж, дорисуйте на нем в своем воображении деревья, цветы, реку и тому подобное [24].



Во время выполнения таких задач переключается нагрузка с одного полушария мозга на другое, в результате чего мозг ребенка расслабляется и снова будет готов к выполнению более сложных задач. Очень большое значение имеет цвет наглядности на уроке. Красный цвет обращает внимание детей на главное, усиливает активность на уроке. Но иногда учителя бездумно его используют. Так, если учитель производит таблицы, достопримечательности и использует при этом много красного цвета, ученик, наоборот, не захочет эти знания усваивать. Поэтому только самые главные слова, орфограммы должны быть выделены красным, а другая информация - цветами. Некоторые думают, что очень яркая таблица особенно запомнится ученикам. Но точная информация усваивается не более чем через три цвета. Поэтому, орфограммы - красным, другие слова - черным, а пример - зеленым или синим цветом [20].

*Рекомендации для учителей:*

- карточки для опроса лучше делать белого цвета, так как именно он помогает логически мыслить;
- самое главное на таблицах и памятниках следует выделять красным цветом, но много красного может вызвать неприятие, агрессию;
- для проведения минуток психологической разгрузки используйте спокойные цвета: зеленый, голубой, синий;
- чтобы снять зрительное напряжение, используйте голубой и зеленый цвета;
- настроиться на философские размышления поможет фиолетовый цвет;
- увеличить темп урока и производительность помогут желтый и оранжевый цвета;
- лучше запомнить материал и делать выводы поможет синий цвет;
- формулировать однозначные четкие выводы поможет черный цвет;
- хорошее самочувствие во время урока будет тогда, когда присутствуют основные цвета;

- творческая фантазия увеличивается, если на уроке используется много цветов и их оттенков.

Сказки и сказкотерапия.

Сказкотерапия - это самый древний способ терапии, который возник почти тогда, когда люди научились разговаривать. Передавались духовные знания, моральные ценности, правила поведения, жизненные ошибки и много разной полезной информации. Сказкотерапия - это психотерапия, уже существующими сказками и фантастическими героями. Она помогает получить чувство защищенности в мире, дает возможность проиграть основные жизненные ситуации в «защищенном режиме» через сказки.

Также этот прием помогает ребенку понять себя, воспитать в себе полезные качества и привычки. Общая идея этого приема заключается в том, что ребенок видит себя на месте главного героя, живет вместе с ним, учится на его ошибках. То есть человек с раннего возраста с помощью сказок учится примерить на себя разные роли: плохих и хороших героев, творцов и уничтожителей, бедняков и богачей [15].

Ребенок, который часто слушает сказки становится более внимательным, выдержанным. Любая сказка - это рассказ об отношениях между людьми, законы общества. Поэтому сказки для начальной школы можно подбирать именно об учениках, о школьной жизни, дружбе и взаимопомощи. Этот прием можно использовать на классных часах, на уроках чтения, или в группах долгого дня.

Детская сказка - это одна из самых доступных возможностей эмоционального развития ребенка, ведь никакие знания не должны опережать нравственного развития личности.

Уроки на природе.

Также в здоровьесберегающих технологий относятся занятия на свежем воздухе. В начальной школе каждый учебный предмет должен стать не только целью обучения, а прежде всего средством развития и воспитания ребенка. Это, в свою очередь, требует развивающего, деятельностного

характера организации учебного процесса. Именно поэтому состоялись инновационные процессы в создании такого урока, готовил бы для жизни человека мыслящего, человека - деятеля. Для того, чтобы заставить ребенка думать, Сухомлинский призывал педагогов: «Умейте заставить ребенка удивляться». Удивить можно ребенка только на интересных уроках - уроках в природе. Они имеют огромное влияние на обучение, воспитание и развитие, оставаясь в памяти детей на всю жизнь. И это потому, что они происходят в другом общении с учениками, других условий [7].

Музыкальное сопровождение урок, релаксационные паузы.

В музыке находится огромное здоровье укрепляющий потенциал. Музыка снимает стрессы, стимулирует работу мозга, повышает усвоение, способствует эстетическому воспитанию. Звук - это энергия. Правильно подобранные мелодии способны активизировать резервы человека.

Исследование среди 1-4 классов указывают на то, что любые действия, примеры, рассказы под музыкальное сопровождение остаются в памяти намного дольше. Нейтральная музыка, звуки живой природы, звуки музыки в сочетании со звуками природы: пение птиц, шум воды). Современное оформление классической музыки может снимать стрессы, тонизировать работоспособность, расслаблять (музыка Моцарта; эстрадная обработка «Лунной сонаты», долго поддерживать уровень работоспособности и самоконтроля [27].

Арт-техника.

В основе арт-техники лежит творческая деятельность в первую очередь рисования. Творческое развитие является не только главным терапевтическим механизмом, именно он помогает воспитать здоровую личность. С помощью арт-техники ребенок имеет возможность выразить свои переживания, чувства.

Кроме того, творческая деятельность помогает снять напряжение, способствует повышению детской самооценки, уверенности в собственных силах и развивает творческие способности. Основная цель таких техник не в

том, чтобы научить рисовать. Главная цель - это духовное развитие, самопознание человека через творчество и улучшения адаптации школьников. Творческие способности развивают на уроках труда, рисования, но преподавание других предметов должно быть основано именно на таких методиках арт-техники [9].

Украшение рисунка с помощью необязательных дополнительных деталей указывает на демонстративность ребенка, на желание быть значимым, тягу к внешним эффектам. Чаще это встречается среди девочек.

Очень слабый нажим карандаша, низкая детализация свидетельствует о быстрой утомляемости, эмоциональную чувствительность ребенка, психическую нестабильность. А дети, у которых очень быстро меняется настроение меняют нажим карандаша в течение рисования несколько раз. Большие, несимметричные рисунки, которые создают впечатление неаккуратных - это рисунки импульсивных учеников. Они часто не доводят линии до конца [17].

Подводя итоги, можно отметить, что здоровьесберегающие технологии учат детей жить без конфликтов. Обучают укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье. Эти технологии прививают им принципы здорового образа жизни, усиливают мотивацию к обучению. Учителя в тесной взаимосвязи с учениками, родителями, медицинскими работниками, практическими психологами, социальными педагогами и социальными работниками, всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья детей, способны создать здоровьесберегающую образовательную среду.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПОСРЕДСТВОМ ПРИМЕНЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

### **2.1. Исследование факторов, влияющих на уровень здоровья учащихся начальных классов, на начальном этапе исследования**

Исследование было проведено в 2017/2018 учебном году на базе МАОУ СОШ № 11 г. Екатеринбурга. В исследовании приняли участие 20 обучающихся младшего школьного возраста 3 «В» класса (возраст участников исследования 9-10 лет.)

По данным комплексного медицинского обследования, которые были получены нами от медсестры образовательной организации, мы установили, что 45% обучающихся относятся к основной медицинской группе, к подготовительной группе относятся 30%, специальную медицинскую группу составляют 20%, освобождены от занятий 5% учеников. Медсестрой образовательной организации был проведен анализ уровня здоровья младших школьников по функциональной пробе Руфье. Установлено, что 30% учащихся имели высокий уровень здоровья; подавляющее большинство учащихся (60%) относится к среднему уровню; 10% учащихся имели низкий уровень здоровья.

Анализ видов заболеваний среди учащихся младшего школьного возраста показал, что ученики имеют такие заболевания, как бронхиальная астма, нарушения зрения, болезни системы кровообращения, болезни нервной системы.

Кроме этого, нами был проведен анализ применения здоровьесберегающих технологий начальной школы.

Как показал проведенный нами анализ образовательно-воспитательной среды, учитель максимально использует игровые моменты, аудио- и видеоаппаратуру для демонстрации интересных материалов.

Среди форм проведения уроков часто встречаются такие, как урок-викторина, урок-соревнование, урок-путешествие и так далее. Использование компьютерных технологий позволяет повысить заинтересованность учащихся, а также улучшить качество восприятия материала. Использование компьютера для тестирования учащихся дает возможность отдохнуть от шариковой ручки и размять пальцы рук. При этом следует учитывать требования СанПин: для учеников 3 класса продолжительность работы за компьютером должна составлять 15 минут [52].

Учитель следит за правильностью осанки учеников. На уроках вводится гимнастика для глаз, конечностей и пр. Тренировка дыхания, не занимая много времени, позволяет не только развивать дыхательную систему, но и способствует повышению культуры общения. Игры, направленные на повышение эмоциональности, облегчают восприятие материала и тренируют мимические мышцы.

Классный руководитель обращает внимание учеников на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Учителем проводится работа по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований. Этому способствует привлечение литературных источников, шуточных детских стихотворений, карикатур.

Большое внимание в своей работе педагог уделяет строгому нормированию домашних заданий для недопущения перегрузок, обращает особое внимание на объем и сложность материала, задаваемого на дом. Основные пункты задания разбираются на уроке, а на дом остается повторение. На уроках учащиеся осуществляют от 4 до 7 видов учебной деятельности, средней продолжительностью от 7 до 10 минут. Используются различные виды преподавания: словесные, наглядные, самостоятельная

работа и др., которые чередуются не позднее, чем через 10-15 минут. Место и длительность технических средств обучения соответствуют гигиеническим нормам.

В настоящее время в начальной школе мы наблюдаем:

- организованное качественное питание школьников (завтраки и обеды);
- оборудованные рекреации с учетом идеи развития здоровья детей.

В рекреациях учащиеся начальных классов имеют возможность провести интересные перерывы. Их проводит дежурный учитель или классный руководитель. Именно подвижные игры больше всего нравятся младшим школьникам в связи со своей эмоциональностью и веселостью.

Урок – это основная структурная единица учебного процесса. Современный урок должен быть здоровьесберегающим, здоровье формирующим, направленным на формирование положительной мотивации на здоровый образ жизни, который будет учить культуре здоровья на основе развития жизненных навыков. Такой подход к современному уроку обязывает учителя быть образцом здорового человека.

Все это достигается различными формами работы с использованием интерактива и инновационных технологий не только на уроках «Основы здоровья», «Физическая культура», но и в математике, чтении, русском языке, окружающем мире.

Специалист использует здоровьесберегающие технологии по классификации Н.К. Смирнова, рекомендованные Министерством образования РФ. Здоровьесберегающая образовательная технология (по Н.К. Смирнову) представляется в виде системы, состоящей из используемой педагогической технологии, а также педагогических мер по снижению ее возможного неблагоприятного воздействия на ребенка и работы по воспитанию культуры здоровья [56].

Кроме этого, нами было проведено исследование отношения младших школьников к здоровому образу жизни.

Результаты данного исследования помогут нам лучше понять степень отношения младших школьников к своему здоровью.

Для исследования отношения младших школьников к здоровому образу жизни мы использовали методику М.В. Гребеневой «Отношение детей к ценности здоровья и здоровому образу жизни» (см. приложение 1) и тест-опросник, направленный на изучение знаний младших школьников о собственном организме (см. приложение 2) [14].

Представим основные результаты диагностики детей младшего школьного возраста.

Таблица 1

Результаты отношения учащихся к ценности здоровья

№	Обучающиеся	Баллы	Уровень знаний о здоровом образе жизни	Баллы	Уровень знаний о строении и функциях организма человека
1.	Иван П.	64	средний	11	средний
2.	Игорь Д.	70	высокий	15	высокий
3.	Марьяна И.	66	высокий	14	высокий
4.	Максим Р.	47	средний	11	средний.
5.	Алиса Р.	54	средний	12	высокий
6.	Оля В.	32	низкий	7	низкий
7.	Гордей Н.	48	средний	9	средний
8.	Аня М.	67	высокий	12	высокий
9.	Олег Ш.	61	средний	10	средний
10.	Маша Г.	62	средний	9	средний
11.	Матвей Н.	48	средний	8	средний
12.	Лена О.	44	низкий	7	низкий
13.	Ульяна П.	69	высокий	14	высокий
14.	Антон Т.	42	низкий	6	низкий
15.	Лера Т.	61	средний	10	средний



Продолжение таблицы 1					
16.	Настя И.	63	средний	11	средний
17.	Игнат И.	36	низкий	6	низкий
18.	Тимофей К.	67	высокий	15	высокий
19.	Ира Щ.	49	средний	10	средний
20.	Трофим Р.	49	средний	9	средний

Приведем сводную таблицу данных.

Таблица 2

Сводные результаты диагностики уровня знаний о здоровом образе жизни учащихся

Уровень	Уровень знаний о здоровом образе жизни		Уровень	Уровень знаний о строении и функциях организма человека	
	кол-во человек	%		кол-во человек	%
Высокий	5	25	Высокий	6	30
Средний	11	55	Средний	10	50
Низкий	4	20	Низкий	4	20

Анкетирование показало, что у 25% детей сформирован высокий и 55% средний уровень представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни. Низкий уровень показали 20% школьников.

Результаты тестирования обнаружили, что у половины детей удовлетворительные знания о строении и функциях организма человека, 30% детей показали высокий и 20% низкий уровень.

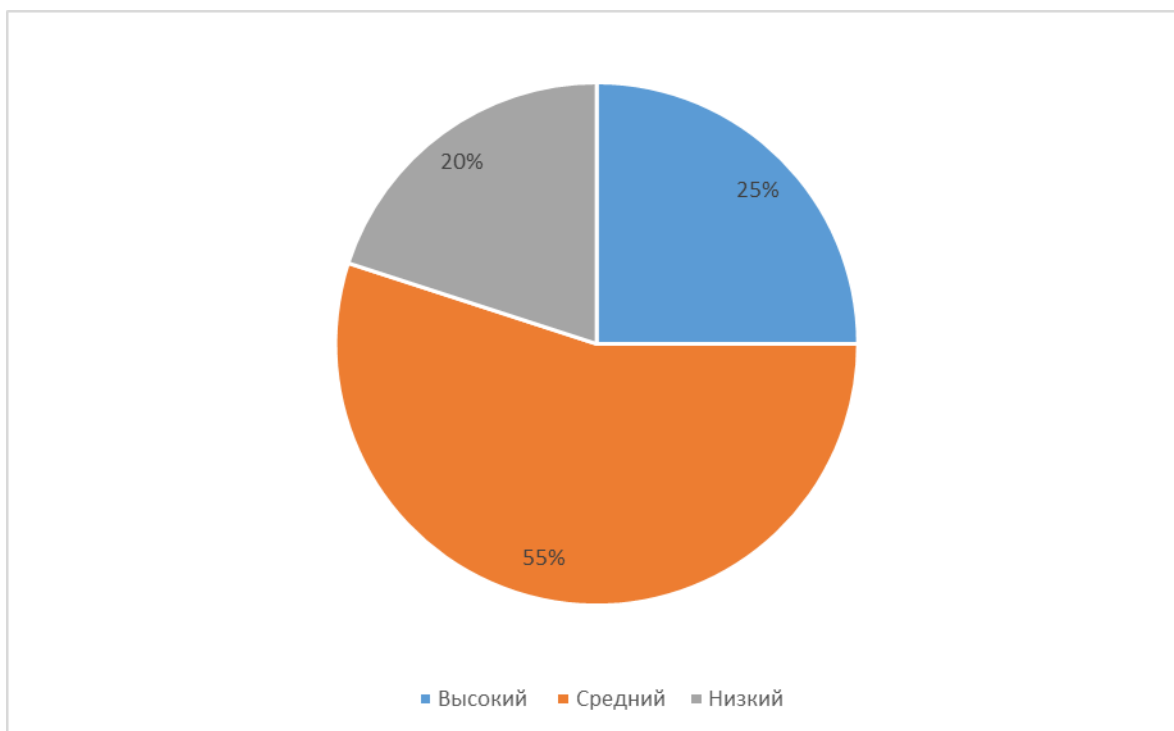


Рис. 1. Уровень знаний младших школьников о здоровом образе жизни

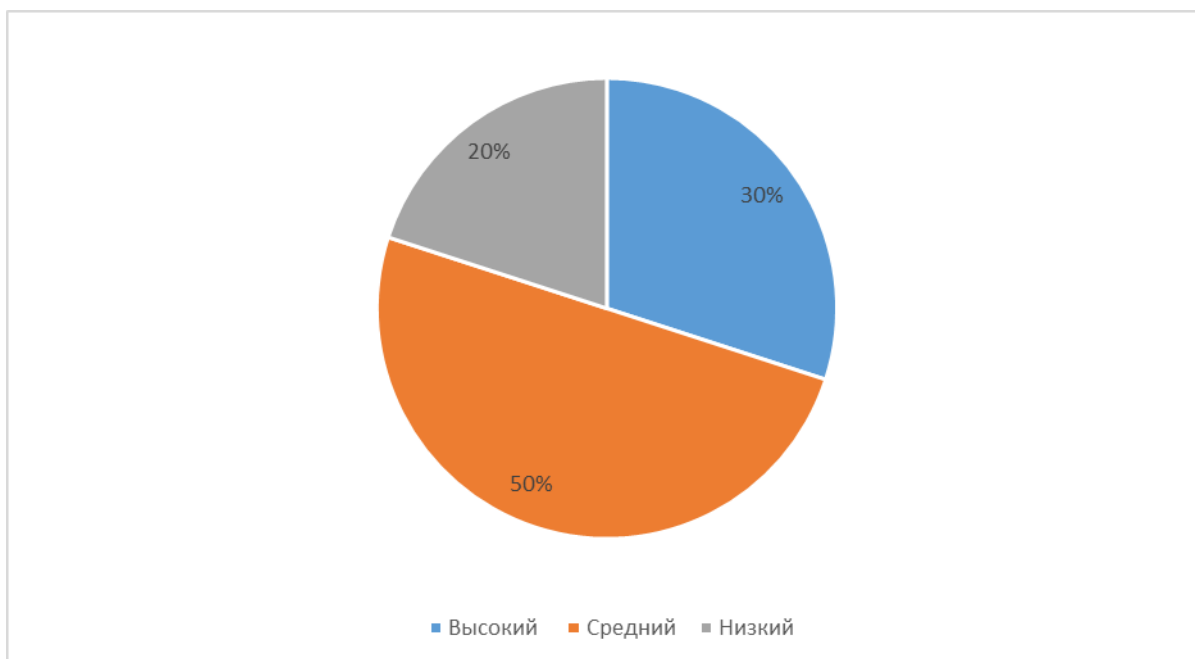


Рис. 2. Уровень знаний младших школьников о строении и функциях организма человека

Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, формирования у них научных представлений о сущности здорового образа жизни и строении человеческого организма путем использования различных форм и методов

развития этих знаний. Результаты исследования в процентном виде были представлены вниманию детей, чтобы они осознавали, насколько важно бережно относиться к своему здоровью.

## **2.2. Педагогический проект на тему «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе младших школьников»**

Педагогический проект «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе младших школьников» выступает как условие сохранения здоровья учащихся начальных классов. Он предназначен для педагогов начальной школы и позволяет показать значимость и возможность применения здоровьесберегающих технологий в учебно - воспитательном процессе младших школьников.

Данный проект ориентирован на тесное сотрудничество педагогов, работающих в классе, медицинского работника, родителей и обучающихся.

*Цель* – сохранение здоровья обучающихся начальной школы, повышение ценности и значимости здоровья у детей младшего школьного возраста.

*Пути решения:*

- Анализ и изучение литературы по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- Организация и проведение диагностики уровня здоровья учащихся;
- Систематическое применение здоровьесберегающих технологий на уроках;
- Выполнение всех принятых санитарно-гигиенических норм и требований в образовательном процессе начальной школы;
- Создание здоровьесберегающей среды в классе;

- Разработка мероприятий, направленных на уменьшение риска возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся начальной школы;
- Организация сотрудничества с семьями воспитанников по применению здоровьесберегающих технологий.

*Механизм реализации проекта:*

1. В реализации проекта участвуют педагоги, работающие в классе, медицинский работник, родители, обучающиеся.
2. Реализация проекта осуществляется в ходе нескольких этапов:

Таблица 3

Этапы реализации проекта «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе младших школьников»

Этапы реализации проекта	Задачи этапа
Подготовительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение литературы и материалов интернет по использованию здоровьесберегающих технологий</li> <li>- изучение современных технологий новаторов, обобщение их педагогического опыта.</li> <li>- определение стратегии и тактики деятельности.</li> </ul>
Основной	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение первичной диагностики уровня здоровья учащихся с помощью школьной медицинской сестры</li> <li>- применение здоровьесберегающих технологий на уроках</li> <li>- создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми школьными службами</li> <li>- выполнение всех принятых санитарно-гигиенических норм и требований;</li> <li>- оптимизация учебного процесса с целью преодоления негативных факторов и отрицательных воздействий на здоровье ребенка;</li> <li>- совершенствование применения технических средств и методик мониторинга здоровья детей, обеспечивающих индивидуальную оптимизацию педагогических технологий и нагрузок</li> <li>- работа с семьей;</li> </ul>

Продолжение таблицы 3	
Заключительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение анализа деятельности по реализации проекта;</li> <li>- анализ уровня заболеваемости детей, проведение диагностики ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни при выходе из начальной школы;</li> <li>- постановка задач с целью дальнейшего сохранения и укрепления здоровья.</li> </ul>

Проект реализуется в урочной и во внеурочной деятельности.

Таблица 4

Реализация проекта «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе младших школьников»

Деятельность	Содержание деятельности
Урочная	<ul style="list-style-type: none"> <li>-строгое соблюдение режима школьных занятий;</li> <li>-построение уроков с учётом работоспособности детей;</li> <li>-использование средств наглядности;</li> <li>-смена видов учебной деятельности;</li> <li>- обязательное выполнение гигиенических требований;</li> <li>-благоприятный эмоциональный настрой;</li> <li>-применение дидактических игр, физкультминуток, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика;</li> <li>-работа в группах и парах.</li> </ul>
Внеурочная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятость в кружках и секциях;</li> <li>- экскурсии, походы;</li> <li>- дни здоровья, спортивные праздники.</li> </ul>

Учитывая собственный опыт и приобретенные знания, и умения в рамках проекта предполагается создание картотеки, видеотеки, пособия, сборников, презентаций, видеороликов по вопросам внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно - воспитательный процесс.

Так же предполагается разработать и внедрить в учебно-воспитательный процесс:

- зрительные, творческие, выборочные диктанты о здоровье, задачи по математике со здоровьесберегающим содержанием;

- карточки, ребусы, кроссворды, которые дают возможность детям понимать ценность здоровья;

- подобрать «Пословицы и поговорки о здоровье».

Мы считаем, что необходимо проводить работу по профилактике стрессов. Хорошие результаты дает работа в парах, в группах, где более «слабый» ученик чувствует поддержку товарища.

Во время уроков учителя используют:

- подвижные и спортивные игры;

- дыхательную гимнастику;

- пальчиковые игры и упражнения на развитие мелкой моторики.

К примеру, простые движения кистей помогают снять общее напряжение, расслабляют губы, что способствует улучшению произношения звуков, развития речи ребенка.

Для формирования правильной осанки детей, в начальной школе используют мешочки с морской солью, изготовленные родителями, что дает существенное уменьшение процента заболеваемости сколиоза и близорукости. В рамках проекта рекомендуется внедрить смехотерапию (юморески, смешинки, веселые картинки). Смех стимулирует работу сердечной мышцы, снимает напряжение с 80 групп мышц, задействует практически все мышцы лица, при этом повышается их тонус, а это улучшает внешний вид. Полезен смех и для легких.

Релаксационные упражнения на уроках рекомендуется проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять свои чувства. Кроме того, ученик, случайно вновь услышав эту музыку вспоминает об интересном уроке.

Во время учебно-воспитательного процесса учащиеся имеют возможность делать точечный массаж, самомассаж, массаж ушных раковин, массаж стоп на «дорожках здоровья».

Приведем примеры дидактических игр, направленных на формирование здорового образа жизни младших школьников.

Игра «Ассоциативный ряд на слово «здоровье».

Цель: усвоить понятие «здоровье», расширить его содержание.

Ход игры:

Ведущий на листе А - 3 по вертикали записывает слово «здоровье» и предлагает участникам назвать характеристики, с которыми ассоциируется это слово и начинаются они с букв вертикального ряда:

З – зарядка

Д – долг, диета

О – организованность

Р – режим

О – ответственность, отдых

В – витамины

Ь – ...

Е - еда

После того, как будет разобрано слово, учитель проводит обсуждение, в ходе которого задает вопрос:

Каковы ваши впечатления от выполненного задания?

Что нового вы узнали?

Дидактическая игра «Цветочек».

Цель: сформировать понятие, какие факторы влияют на здоровье.

Работа в группах.

Каждая группа получает вырезанный из цветного картона цветочек.

Представьте, что цветок, это наше здоровье. Что нужно делать, чтобы цветочек жил и хорошо рос? А теперь на лепестках цветка запишите, какие

факторы влияют на формирование здорового образа жизни. После выполнения задания каждая группа зачитывает свои ответы.

Упражнение «Круг ассоциаций со словом «жизнь».

Цель: активизировать участников для выполнения следующей работы, создания позитивного настроения.

Ход упражнения:

На листке формата - А3 в виде лучей записываются все ассоциации участников со словом «жизнь».

Вниманию учителя!!!

Возможен вывод - жизнь очень многогранна, это - яркий мир, но для каждого он особенный.

Игра - разминка «Истории из сумки».

Цель: настроить участников на работу по теме, активизировать значимость здоровья в жизни человека.

Ход игры:

Участники садятся в круг и по очереди вытаскивают из сумки, не заглядывая в нее, один из имеющихся там предметов (карандаш, ручка, пуговица, резинка, кубик, катушка ниток, заколка, конфета и пр. ) После того, как все получили какую-то вещь, каждый поочередно говорит фразу, которая начинается с «Я», представляя то, что досталось из сумки. Например: «Я - конфета, сладкая, вкусненькая, все меня любят». Когда все скажут свои фразы, подводится итог сказанного. Определяют лучшее выражение.

Игра «Десять заповедей здоровья».

Цель упражнения: обратить внимание учащихся на присущие им привычки и необходимости здорового образа жизни.

Ход игры:

Учитель спрашивает у учеников, что такое заповедь?

После чего предлагает им в течение 10 минут составить собственные десять заповедей. После окончания, учитель предлагает одному из



участников назвать свои заповеди и записать их на доске. Другие участники дополняют этот перечень.

По окончании обсуждения, учитель советует участникам обсудить все заповеди в «большом круге», оставив 10, с которыми соглашаются все участники.

Вопросы для обсуждения:

- С чем можно сравнить заповеди?
- Как вы понимаете давнее латинское изречение: «Если есть сомнение - воздержись»?
- Какие мысли у тебя возникали, когда вы слушали своих товарищей?

Упражнение «Полезное блюдо».

Цель упражнения: воспитывать желание правильно питаться.

Учитель называет блюдо.

Если оно полезно, дети хлопают в ладоши, если вредно - скрещивают руки перед собой.

Примеры блюд: жареный картофель фри, капуста, молоко, пирожные, фанты, чипсы, сыр, гороховый суп, мед, яблоки, гамбургер, вареное мясо, кефир, булочка с джемом, кока-кола, гречневая каша, жареная сарделька, морковь.

Игра «Витаминный состав».

Цель: закрепить знания о содержании витаминов в продуктах питания.

Ход игры:

Вагончики с названиями витаминов «А», «В», «С», «D» с пустыми окошками. Ребенок вставляет картинку, на которой нарисованы продукты питания, в соответствующее окошко.

Игра-релаксация «Любимое блюдо моего детства».

Слова учителя: Дети, сядьте в круг, закройте глаза. Вспомните любимые блюда. Старайтесь представить вкус этих блюд, запах, внешний вид. Кто для вас готовил? Являются ли они сейчас для вас такими же вкусными, как и раньше? Поделитесь рецептом своего любимого блюда.

Игра «Гигиена».

Цель: формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

Оборудование: волчок, фишки, карточки с вопросами.

Ведущий крутит волчок, который определяет карточку с вопросом. За правильный ответ ребенок получает фишку. Выигрывает тот, у кого окажется больше фишек.

Вопросы:

1. Назови предметы, которые тебе понадобятся для умывания (мыло, полотенце).
2. Назови предметы, которые потребуются для того, чтобы принять душ (шампунь, мыло, гель для душа).
3. Как часто нужно мыться? (Каждый день).
4. Как часто нужно чистить зубы? (Утром и вечером).
5. Как часто нужно подстригать ногти? (Не реже 1 раза в 10 дней).
6. Как часто нужно мыть уши? (Каждый день).
7. Как часто нужно менять нижнее белье? (Каждый день).

Дидактическая игра «Парочки».

Цель: формировать интерес у детей к физкультуре и спорту; учить соотносить картинку вида спорта с соответствующей пиктограммой, развивать память, логическое мышление.

Детям раздают картинки с изображением видов спорта. Ведущий достает по одной пиктограмме. Игроки сравнивают ее со своей картинкой и называют этот вид спорта.

Здоровье – не только физическая и психическая составляющие. Мы должны заботиться и о социальном и духовном здоровье. Для этого рекомендуется организовать содержательный оздоровительный внеурочный досуг. В рамках проекта учителя начальных классов привлекают учащихся к участию в конкурсах «Колосок», конкурсе рисунков «Здоровому – все здорово», «Мы – за здоровый образ жизни».

В тесной взаимосвязи выступают все формы и виды учебной и внеклассной деятельности детей. В рамках проекта учителя проводят:

- экскурсии;
- прогулки;
- уроки на природе.

Классным руководителям следует организовать творческую деятельность школьников, как на уроках, так и во внеурочное время. Для поднятия настроения, положительных эмоций мы используем в своей работе:

- театральную деятельность;
- поэтическое творчество;
- музыку и пение;
- живопись и рисование;
- сказко - и цветотерапию;
- посещение театров, музеев, выставок.

Реализация проекта невозможна без участия родительской общности. С ними рекомендуется проводить просветительскую работу: родительские собрания, родительские всеобучи, индивидуальные беседы направленные на целесообразность использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе и во внеурочное время. В рамках реализации проекта важно проводить медосмотры учащихся, которые дают возможность выявить и предупредить заболевание на ранних стадиях.

Ученики вместе с родителями принимают участие в общешкольных проектах «Папа, мама, я – спортивная семья», «Рождественский перезвон», «Песенный вернисаж» в рамках недели начальной школы, «Мини – мисс начальной школы», «Конкурсе песни и строя».

Ожидаемые результаты реализации проекта:

- создание благоприятной среды для сохранения здоровья и развития личности (анализ предметно-пространственной среды);

- формирование у детей навыков саморегуляции, ценностного отношения к здоровью (анкетирование обучающихся);
- снижение показателей заболевания среди учащихся (анализ медицинских карт);
- оптимизация двигательного режима (карта наблюдений);
- повышение сопротивляемости организма к вредным факторам воздействия окружающей среды (анализ медицинских карт).

Таким образом, работа учителей начальной школы направлена на то, чтобы помочь детям осознать, что здоровье – это прекрасный дар, первооснова счастья человека, поэтому его надо беречь и укреплять.

Только в тесной взаимосвязи с учениками, родителями, медицинскими работниками, практическими психологами, социальными педагогами, всеми теми, кто заинтересован в сохранении и укреплении здоровья детей и молодежи, педагоги способны создать здоровьесберегающую образовательную среду. Если мы приучим детей к здоровому образу жизни, то забота о собственном здоровье станет естественной формой поведения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цель работы, которая ставилась нами в начале работы - теоретическое обоснование и организация опытно-поисковой работы по организации сохранения здоровья учащихся начальных классов посредством применения образовательных здоровьесберегающих технологий. Для достижения поставленной цели мы поэтапно реализовали все теоретические и практические задачи: проанализировали проблему здоровьесбережения: пути её решения в образовательном процессе, рассмотрели и охарактеризовали понятие и виды здоровьесберегающих технологий, изучили особенности применения здоровьесберегающих технологий в начальной школе, организовали диагностику составляющих здорового образа жизни у младших школьников, разработали и внедрили в практику педагогический проект на тему «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе младших школьников».

Рассмотрение понятия здоровьесберегающих технологий в психолого-педагогической литературе позволило нам установить, что здоровьесберегающие образовательные технологии — это совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

В настоящее время существует несколько классификаций видов здоровьесберегающих технологий. Наиболее общая классификация выглядит так: технологии, которые обеспечивают гигиенически оптимальные условия для обучения; технологии обучения здоровому образу жизни, психолого-педагогические технологии, используемые учителями в урочной и внеурочной деятельности; коррекционные технологии.

Проведенный нами теоретический анализ показал, что актуальность проблемы здоровьесбережения обусловлена, с одной стороны, первостепенностью ее как общенациональной проблемы и тем, что в системе

ценностей российских образовательных учреждений здоровье пока еще не является важнейшей, с другой. Поэтому основная задача педагогов и руководителей – обучить детей и взрослых (педагогов и родителей) способам сохранения своего здоровья, создав специальную систему работы – и собственную, и в образовательном учреждении - по здоровьесбережению. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию, безусловно, несет и система образования. Учителя начальных классов используют в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающие формы работы: утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры, упражнения, пальчиковую гимнастику, цветотерапия; релаксационные паузы (звуки музыки в сочетании со звуками природы: пение птиц, шум воды); упражнения для снятия напряжения, улучшения осанки; тематические воспитательные часы, праздники, оформление стендов, стенгазет и пр. Таким образом, система здоровьесбережения – это система, основанная на «стыке» возрастной физиологии, валеологии, детской психологии, педагогики, методики и других наук, включающая арт-терапию, арт-педагогику и прочие здоровьесберегающие и здоровьеразвивающие современные технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья.

Результаты диагностики показали, что с учениками необходимо проводить работу по сохранению их здоровья, по повышению значимости здорового образа жизни. Для этого нами был разработан педагогический проект с целью показать значимость и возможность применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе начальной школы. Работа предполагала использование разнообразных форм, методов и средств работы, а также тесное сотрудничество педагога, родителей и обучающихся. Мы предполагаем, что реализация на практике данного педагогического проекта будет способствовать сохранению здоровья учащихся начальных классов и повышению у них ценности здоровья и здорового образа жизни.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверина, И. Е. Физкультурные минутки и динамические паузы. [Текст] / И. Е. Аверина. М.: Айрис-пресс, 2007. - 144 с.
2. Агаджанян, Н. А. Экология человека: здоровье и концепция выживания. [Текст] / Н. А. Агаджан. М.: Изд-во РУДН, 2012. - 27 с.
3. Айдаркин, Е. К., Иваницкая, Л. Н. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии. [Текст] / Е. К. Айдаркин. Учебное пособие. — Ростов н/Д: ЮФУ, 2008. — 176 с.
4. Алямовская, В. Г. Оздоровительные технологии в образовательном учреждении: инновационный аспект. Лекции 1-4 [Текст] / В. Г. Алямовская. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2010. — 92 с.
5. Белогурова, Я. Г., Медведь Р. В. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс профессиональных образовательных организаций [Текст] / Я. Г. Белогурова // Молодой ученый. — 2015. — №19.1. — С. 9-10.
6. Бех, И. Д. Личностно-ориентированное воспитание: Науч.-метод. пособие [Текст] / И. Д. Бех / Институт содержания и методов обучения. — К., 1998. — 204 с.
7. Бойченко, Я. Здоровьесбережение современной молодежи. [Текст] / Я. Бойченко. Монография. — Харьков: Изд-во И.С. Иванченко, 2013. — 195 с.
8. Бурлаков, А. Н. Здоровьесберегающие технологии, их роль в развитии личности ребенка. [Текст] / А. Н. Бурлаков. Сборник тезисов и статей шестой научно-практической конференции, посвященной 15-летию Центра психолого-медико-социального сопровождения «ДАРС» г. Бердска (1-2 ноября 2006 г.), 2007. — 272 с.
9. Вайнер, Э. И. Как сохранить здоровье учеников. Методические разработки для учителя. [Текст] / Э. И. Вайнер. Москва: Чистые пруды, 2006. — 30 с.
10. Венедиктов, Д. Д. Социально-философские проблемы здравоохранения [Текст] / Д. Д. Венедиктов // Вопросы философии. - 2013. - № 4. - С. 14 - 24.

11. Горашук, В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) [Текст] / В. П. Горашук. Луганск: Альма-матер, 2013. - 388 с.
12. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе [Текст] / Н. А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33-38.
13. Горькова, Л. Г., Обухова, Л. А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий [Текст] / Л. Г. горькова, Л. А. Обухова. Москва: 5 за знания, 2005. — 102 с.
14. Гребнева М. В. Анкета «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни» [Электронный ресурс] / М.В. Гребенева: URL: [schule1277.ru/pages/docs/zozh/gz/monitoring2010.doc](http://schule1277.ru/pages/docs/zozh/gz/monitoring2010.doc) (дата обращения: 18.01.2019)
15. Григоренко, В. Г. Теория мотивированных дифференциально-интегральных оптимумов педагогических факторов в физическом совершенствовании человека [Текст] / В. Г. Григоренко. — М.: Фонд социальных изобретений России, 2000. — 226 с.
16. Деркунская, В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников [Текст] / В. А. Деркунская. Учебное пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2005. - 96 с.
17. Дмитриева, Е. В. Социология здоровья: методологические подходы и коммуникационные программы. [Текст] / Е. В. Дмитриева. М., 2012. - 224 с.
18. Дубогай, А. Д. Физкультура: мы и дети [Текст] / Александра Дмитриевна Дубогай, Людмила Михайловна Мовчан. — К.: Здоровье, 1989. — 140 [2] с.
19. Дыхан, Л. Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. [Текст] / Л. Б. Дыхан. Учебное пособие. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. — 412 с.
20. Дыхан, Л. Б., Кукушкин, В. С., Трушкин, А. Г. Педагогическая валеология. [Текст] / Л. Б. Дыхан. Учебное пособие для студентов педагогических ВУЗов. М.-Ростов н./Д. Изд.центр «МарТ», 2005. - 528 с.
21. Жерякова, С. В. Сущность категории «здоровый образ жизни детей дошкольного возраста» и факторы формирования здорового образа жизни в



- контексте педагогических исследований второй половины XX века [Текст] / С. В. Жерякова // Молодой ученый. — 2015. — №5. — С. 462-464.
22. Золотых, И. В., Золотых, Н. А. Здоровье школьника — один из факторов эффективности обучения [Текст] / И. В. Золотых. Журнал «Начальная школа» №8/2012. С. 90-97
23. Иванова, Н. А. Здоровьесберегающие технологии в структуре профессиональной подготовки будущего учителя начальных классов [Текст] / Н. А. Иванова // Молодой ученый. — 2016. — №5.6. — С. 48-50.
24. Ирхин, В. Н., Ирхина, И. В. Учитесь на здоровье. Здоровье ориентированный образовательный процесс на уроке. [Текст] / В. Н. Ирхин. М.: Чистые пруды, 2008. — 32 с.
25. Исакова, А. П. Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде колледжа [Текст] / А.П. Исакова // Среднее профессиональное образование. — 2013. — №11. — С. 6-8.
26. Казначеев, В. П. Здоровье нации, просвещение, образование. [Текст] / В. П. Казначеев. Москва - Кострома: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2010. - 248 с.
27. Казначеев, В. П., Казначеев, С. В. Адаптация и конституция человека. [Текст] / В. П. Казначеев. М.: Научно-методическое объединение «Творческая педагогика», 2013. - 80 с.
28. Кирпичев, В. И. Физиология и гигиена младших школьников. [Текст] / В. И. Кирпичев. Пособие для учителя. М. Изд. центр ВЛАДОС, 2002. -144 с.
29. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4 классы. [Текст] / В. И. Ковалько. М.: «ВАКО», 2005г., 296с.
30. Курбатова, А. С., Ягин, В. В. Проблема здоровьесбережения в современной российской школе [Электронный ресурс] / А. С. Курбатова // Современные проблемы науки и образования. — 2016. — № 4. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24977> (дата обращения: 02.12.2018).
31. Ларионова, И. С. Здоровье как витальная ценность [Текст] / И. С. Ларионова. - М., 2014. - 190 с.

32. Левина, С. А., Тукачева, С. И. Физкультминутки [Текст] / С. А. Левина. Волгоград: Учитель, 2005. 68 с.
33. Лисицын, Ю. П. Здоровье населения и современные теории медицины. - [Текст] / Ю. П. Лисицын. М.: Медицина, 2011. - 328 с.
34. Лисицын, Ю. П. Теоретико-методологические проблемы концепции общественного здоровья [Текст] / Ю. П. Лисицын // Общественные науки и здравоохранение. - М: Наука, 2009. - С. 48 - 62.
35. Макарова, Л. П., Соловьёв, А. В., Сыромятникова, Л. И. Актуальные проблемы формирования здоровья школьников [Текст] / Л. П. Макарова // Молодой ученый. — 2013. — №12. — С. 494-496.
36. Максименко, Т. А., Вакуленко, Л. С. Лечебная физкультура для детей первого года жизни [Текст] / Т. А. Максименко: Учебно-методическое пособие М.: ТЦ Сфера, 2011. — 48 с.
37. Малюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик. [Текст] / И. В. Малюкова — М.: АСТ. СПб «Сова», 2007. — С.641–645.
38. Маркова, Р. И., Шеховцова, Л. Д., Прокофьева, И. В., Секишева, Т. А. Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения в начальной школе [Электронный ресурс] / Р. И. Маркова // Молодой ученый. — 2017. — №36. — С. 92-94. — URL: <https://moluch.ru/archive/170/41280/> (дата обращения: 21.12.2018).
39. Менчинская, Е. А. Педагогика. Психология. Управление. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся. [Текст] / Е. А. Менчинская. М.: Вента Граф, 2008 г. -112 с.
40. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии. [Текст] / А. М. Митяева. Учебное пособие. — М.: Академия, 2010. — 192 с.
41. Михайленко, Н. В. Модель организации образовательного процесса в старших группах детского сада. [Текст] / Н. В. Михайленко // Дошкольное воспитание. 2014. - №9. - С.59 - 65.

42. Морозов, В. О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы. [Текст] / В. О. Морозов. Орский гуманитарно-технолог. ин-т, В.О. Морозов. — Орск: Изд-во ОГТИ, 2014. — 188 с.
43. Никанорова, Т. С., Сергиенко, Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [Текст] / Т. С. Никанорова. Воронеж: ЧП Лакоценин, 2007. — 96 с.
44. Никишина, И. В. Мастер-класс для руководителей и педагогов. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. [Текст] / И. В. Никишина. М.: Планета, 2014. — 90 с.
45. Обухова, Л. А., Лемяскин, Н. А. Школа докторов и природы или 135 уроков здоровья. [Текст] / Л. А. Обухова. М.: «ВАКР», 2005 г.
46. Омельченко, С. А. Взаимодействие социальных институтов общества в формировании здорового образа жизни детей и подростков [Текст] / С. А. Омельченко: Монография. — Луганск: Альма-матер, 2007. — 352 с.
47. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. И. Осокина. 3-е изд., перераб. М.: Просвещение, 1986. — 304 с,
48. Ошкина, А. А. Психологические основы формирования основ здорового образа жизни у дошкольников [Текст] / А. А. Ошкина // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология Выпуск № 4 (11) / 2012. С. 22-28
49. Ошкина, А. А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников [Текст] / А. А. Ошкина: автореф.дисс.кан.пед. наук. - СПб, 2009г. - 25с.
50. Патрикеев, А.М. Физкультура в вопросах и ответах. [Текст] / А. М. Патрикеев. М.: Издательские решения, 2015. — 510 с.
51. Пензулаева, Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л. И. Пензулаева. М.: Мозаика-синтез, 2011. — 101 с.
52. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН

2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"[Электронный ресурс] URL: <https://rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html> (дата обращения: 11.01.2019)

53. Приказ от 6 октября 2009 г. № 373 Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования [Электронный ресурс] URL: <http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/nachalnaya-shkola/fgos/fgos-noo-s-izmeneniyami-na-18-maya-2015-goda.html> (дата обращения: 11.01.2019)
54. Профессиональный стандарт педагога [Электронный ресурс] URL: <https://www.menobr.ru/article/65401-qqq-18-m1-profstandart-pedagoga> (дата обращения: 11.01.2019)
55. Прохорова, Г. А. Утренняя гимнастика для детей [Текст] / Г. А. Прохорова. М.: Айрис-пресс, 2004. — 80 с.
56. Розанов, В. В. Сумерки просвещения. [Текст] / В. В. Розанов. М.: Педагогика, 1990. – С.17.
57. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. [Текст] / Н. К. Смирнов. Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.
58. Смирнов, Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. [Текст] / Н. К. Смирнов. М.: АРКТИ, 2008. — 288 с.
59. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии. [Текст] / Е. В. Советова. Ростов — на — Дону: Феникс, 2007 г. — 285 с.
60. Сократов, Н. В., Апрелева, Н. Н., Акимова, Л. А. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся в образовательных организациях и деятельности педагога. [Текст] / Н. В. Сократов. Оренбург: ОГПУ, 2016. — 287 с.
61. Ушинский, К.Д. Избранные педагогические сочинения [Текст] : В 2 т. / Под ред. А. И. Пискунова (отв. ред.) [и др.]. - Москва : Педагогика, 1974. - 20 с.

62. Фомина, Н. И., Фигурова, А. Ю. Здоровьесберегающие технологии как основа образовательного процесса средней школы [Текст] / Н. И. Фомина // Молодой ученый. — 2014. — №21.1. — С. 224-227.
63. Хуторской, А. В. Технология проектирования ключевых и предметных компетенций [Текст] / А.В.Хуторской // Интернет-журнал «Эйдос». – 2005. – 12 декабря. – [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.eidos.ru/journal/2005/1212.htm>. (дата обращения: 12.11.2018)
64. Шамхалов, Р. И. Формирование профессиональной компетентности будущего учителя начальных классов [Текст] / Р. И. Шамхалов // Актуальные задачи педагогики: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Чита, апрель 2016 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2016. — С. 148-150.
65. Шишова В. В., Данилова М. В. Здоровьесберегающая деятельность в начальной школе как необходимое условие развития школьников // Молодой ученый. — 2014. — №4. — С. 1136-1138.

## 66. ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-4 КЛАССОВ

#### «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

**Внимательно прочитай и ответь на вопросы.**

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

Мыло    зубная паста    мочалка

Зубная щетка    шампунь    тапочки

Полотенце для тела

На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание.

Завтрак 8.00    Завтрак 9.00

Обед 13.00    Обед 15.00

Полдник 16.00    Полдник 18.00

Ужин 18.00    Ужин 21.00

Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

**Оля:** зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

**Вера:** зубы чистят утром и вечером.

**Таня:** лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

Перед чтением книги перед едой

Перед посещением туалета перед тем как идешь гулять

После посещения туалета после игры в баскетбол

После того как заправил постель после того как поиграл с кошкой

Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день 2-3 раза в неделю 1 раз в неделю

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Помазать ранку йодом

Помазать кожу вокруг ранки йодом

Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

Иметь много денег

Иметь интересных друзей

Много знать и уметь

Быть красивым и привлекательным

Быть здоровым

Иметь любимую работу

Быть самостоятельным

Жить в счастливой семье

Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4

Регулярные занятия спортом

Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать

Хороший отдых

Знания о том, как заботиться о здоровье

Хорошие природные условия

Возможность лечиться у хорошего врача

## Выполнение правил ЗОЖ

Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами: «1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.

Утренняя зарядка, пробежка

Прогулка на свежем воздухе

Завтрак

Сон не менее 8 часов

Обед

Занятия спортом

Ужин

Душ, ванна

Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

Уроки, обучающие здоровью

Спортивные соревнования

Классные часы о том, как заботиться о здоровье

Викторины, конкурсы, игры

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье

Праздники на тему здоровья.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### ТЕСТ – ОПРОСНИК

Как называется наука, изучающая строение тела человека?

Физиология   зоология   анатомия

Скелет и мышцы образуют:

- а) пищеварительную систему;
- б) кровеносную систему;
- в) *опорно-двигательную систему.*

Мышцы прикрепляются к костям при помощи:

- а) *сухожилий;*
- б) суставов;
- в) хрящей.

Главную опору нашего организма составляет:

- а) кончик;
- б) *позвоночник;*
- в) скелет ног.

Сколько органов чувств ты знаешь?

7 6 5

Соедини линиями.

Глаза Орган осязания

Уши Орган вкуса

Нос Орган зрения

Кожа Орган обоняния

Язык Орган слуха

С помощью какого органа ты узнаешь, что запел соловей, залаяла собака?

Уши глаза нос мозг

При помощи какого органа ты отличаешь солёную пищу от горькой?

Зубы нос язык глаза губы

Кожа – это ...

а) наружный покров человека; б) внутренний орган; в) это обёртка человека

Какой орган отвечает за дыхание человека?

Сердце Легкие Почки

Какой орган контролирует работу твоего тела?

Печень Сердце Мозг

Какой орган отвечает за переваривание пищи?

Сердце Легкие Желудок

За каждый правильный ответ дается один балл.

**12-16 баллов** – высокий уровень знаний о строении и функциях организма человека.

**8 - 11 баллов** - удовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

**Ниже 8 баллов** – неудовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Преподавателю во время проведения урока с использованием здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать:

1. Гигиенические условия в классе: достаточную освещённость; свежесть воздуха; чистоту рабочих мест, класса; наличие или отсутствие неприятных, раздражительных звуков.
2. Число видов учебной деятельности за один урок: рассматривание наглядных пособий, слушание, рассказ, самостоятельная работа, ответы на вопросы (норма: 4-7 видов учебной деятельности за урок).
3. Продолжительность и чередование различных видов учебной деятельности (7-10 минут).
4. Наличие на уроке методов, способствующих самовыражению, раскрепощению: свободная беседа, свобода творчества, обучение действием, обсуждения, игры.
5. Чередование поз во время урока: сидя, стоя, пройтись по классу.
6. Физкультминутки: упражнения для глаз, кистей, рук, шеи, спины, стоп.
7. Наличие мотивации у школьников к изучаемому предмету, желание узнать, что-то новое, радость от процесса обучения, постоянное подкрепление учителем мотивации к деятельности.
8. Наличие части урока, связанной со здоровьем и здоровым образом жизни: объяснение ценности здоровья для человека и общества, развитие у учеников стремления к сохранению и укреплению здоровья, формирование потребности в здоровом образе жизни.
9. Психологическая обстановка на уроке: спокойная, дружелюбная, понятная.
10. Наличие эмоциональных разрядок: шутки, игры, дыхательные упражнения.

Существует несколько правил по организации урока, что позволяет предотвратить преждевременное переутомление, и длительно поддерживать работоспособность.

Правило 1. Задача учителя преподнести информацию, и в результате этого провоцировать учеников задавать соответствующие вопросы, давая на них ответы.

Количество задаваемых вопросов служит критерием оценки общего психологического состояния учеников, и стимулирует в успешной деятельности.

Организация урока включает 3 этапа:

1. Учитель в интересной форме преподносит информацию.
2. Ученики по очереди задают вопросы.
3. Учитель отвечает на вопросы, ученики общаются с учителем, так же отвечая на вопросы.

Итогом такого построения урока служит общий интерес к предмету изучения, активная деятельность учащихся, ликвидация утомления и скуки.

Правило 2. Понимание учителем, что у школьников выделяются различные типы функциональной организации двух полушарий мозга:

Левополушарные – это люди, у которых доминирует левое полушарие мозга. И стиль познавательных процессов у них - словесно-логический. Такие ученики склонны к обобщению и абстрагированию.

Правополушарные – это люди, у которых доминирует правое полушарие мозга. У таких людей развито конкретно-образное мышление и воображение.

Равнополушарные – это люди, у которых отсутствует доминирование левого или правого полушарий.

Зная, эти особенности учитель сможет доступно для каждого ученика донести новый материал.

Правило 3. Учёт педагогом «зон работоспособности». В ходе экспериментов, доказано, что работоспособность у учеников имеет свои «пики» и «ямы» в течение урока, рабочего дня, и дней недели. Работоспособность зависит от возрастных особенностей школьников. Зная, это учитель может распределять интенсивность нагрузки в течение всего урока. (см. табл. 3)

Таблица 3

### Характеристики работоспособности учащихся

Часть урока	Время	Работоспособность	Деятельность
1-й этап. Врабатывание	5 мин.	Относительно невелика	Репродуктивная, переходящая в продуктивную. Повторение.
2-й этап. Максимальная работоспособность	20-25 мин.	Максимальное снижение на 15-й мин.	Продуктивная, творческая, знакомство с новым материалом.
3-й этап. Конечный порыв	10-15 мин.	Небольшое повышение работоспособности	Репродуктивная, отработка узловых моментов пройденного материала.

Правило 4. Учитель должен знать об особенностях распределения умственной деятельности в течение урока. С точки зрения здоровьесбережения выделяют 3 этапа эффективности усвоения знаний:

1. 5-25-я минута — 80%
2. 25-35-я минута — 60-40%
3. 35—40-я минута — 10%

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Родительское собрание на тему: «Здоровье учащихся как основа эффективного обучения»

**Цель:** формирование у родителей устойчивой мотивации по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья своей семьи, своих детей.

**Тема:** «Здоровье учащихся как основа эффективного обучения».

**Форма проведения:** собрание.

**Оборудование:** компьютер, проектор, буклеты.

**Подготовительная работа:** подготовка агитбригады, составление сценария, разработка презентации, заранее проведенные анкеты для детей и родителей.

**Ход собрания:**

**Организационно-мотивационный этап**

**Уважаемые родители,**

Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном. **Притча.** Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить.

И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «спрошу-ка я у мудреца: скажи, о, мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?»

Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.

Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрец сказал «Всё в твоих руках, человек!»

**Основной этап**

**1. Что такое «Здоровье»?**

Теоретики здоровьесбережения трактуют это важное понятие по-разному.

«Здоровье – процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности,

социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (В.П. Казначеев).

«Здоровье – это такое состояние организма, при котором он биологически полноценен, трудоспособен» (В. И, Дубровский).

«Здоровье – это не отсутствие болезни, а физическая, социальная и психологическая гармония человека» (И. Т, Фролов).

Самое популярное определение, данное Всемирной организацией Здравоохранения:

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Важным во всех этих и других определениях здоровья считается отношение к нему как к динамическому процессу, что допускает возможность целенаправленно управлять им.

Основываясь на определениях Всемирной организации здравоохранения, выделяют следующие компоненты здоровья:

*Здоровье физическое* – это состояние, при котором у человека имеет место быть гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

*Здоровье психическое* – это способности человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

*Здоровье социальное* – мера социальной активности, деятельностного отношения человека к миру.

*Здоровье нравственное* – это комплекс характеристик мотивационной и информационной сферы личности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Есть ли у наших детей физическое, нравственное и социальное благополучие? Каково здоровье нации в стране? На эти и другие вопросы мы постараемся ответить в ходе нашего диалога.

Как утверждает медицинская наука, здоровье человека определяется четырьмя основными факторами:

50–55 % зависит от образа жизни: малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание, психологический климат.

20–25 % влияние окружающей среды и экологии (только от 5 до 10 процентов детей рождаются здоровыми).

20 % – наследственность (по наследственности передаются такие заболевания, как болезнь Дауна, болезни, связанные с обменом веществ, вирусные и другие заболевания).

И только 5 % зависит от медицины.

Усугубляют состояние учащихся в процессе обучения следующие негативные факторы здоровья:

интенсификация учебного процесса;

недостаток двигательной активности учащихся;

несоблюдение гигиенических требований;

перегрузка учебных программ;



несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям обучающихся;  
стрессовые воздействия авторитарной педагогики;  
отсутствие индивидуального подхода к учащимся;  
неправильное питание;  
несоблюдение элементарных физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса;

По данным отечественных исследователей к концу школьного периода обучения количество практически здоровых детей составляет менее 10 % учащихся. Поэтому, очень важно, дорогие родители, не упустить время, а грамотно сформулировать каждой семье основные задачи сохранения и укрепления здоровья школьников в процессе их роста, развития и обучения, создать здоровьесберегающую образовательную среду в каждой семье.

## **2. Слово предоставляется *мед.работнику***

Школьники имеют различные нарушения состояния здоровья:

Год от года увеличивается количество детей со сколиозом.

Увеличивается количество детей, больных ожирением.

Увеличивается число детей с заболеваниями нервной системы.

Растет количество детей, имеющих отклонения в системе кровообращения.

Увеличивается процент детей, страдающих аллергией.

За учебный год пропущено много уроков по болезни.

## **3. Результаты диагностики учащихся и родителей (анкеты для родителей и учащихся).**

Вам, уважаемые родители, было предложено ответить на вопросы анкеты «Здоровье в моей семье».

Цель анкетирования: провести диагностику путём анкетирования родителей и выявить отношение родителей к ценности здоровья и проводимую работу по его сохранению и укреплению. *Слово предоставляется психологу школы.*

Анализируя ответы родителей и детей, можно сказать, что создание условий для формирования стиля здорового образа жизни зависит от конкретных условий, в которых живёт человек, от экономического состояния семьи, в которой воспитывается школьник, от установки самого ребёнка, от его потребностей и возможностей, от желания и стремления семьи – быть здоровыми. И снова мы возвращаемся к притче. Всё в руках самого человека, и здоровье в том числе.

## **4. Оздоровительные методики восстановления школьников в домашних условиях.**

Сегодня мы познакомим вас с некоторыми правилами рационального питания, расскажем о значении движения в жизни человека, что такое режим дня и зачем его нужно соблюдать, какие гигиенические требования необходимо соблюдать при выполнении домашних заданий и зачем надо повышать психоэмоциональную устойчивость школьников.

**Рациональное питание.** Пища должна быть рациональной по химическому составу и содержать белки, жиры и углеводы, витамины и

микроэлементы. Быть безвредной и безопасной. Ещё в древности было известно, что правильное питание есть неперемнное условие долгой жизни.

Современные учёные выявили, что основными нарушениями в питании являются избыток углеводов и жиров животного происхождения, дефицит фруктов, овощей и ягод, а также нарушение режима питания.

По данным исследований содержание витаминов в организме школьников только у 10 % в норме. Поэтому рекомендуется использование детьми витаминных комплексов. Особенно в зимнее время.

Родителям также надо помнить, что детям в младшем школьном возрасте надо питаться не менее 4–5 раз в день и придерживаться таких правил: разнообразие умеренность и своевременность питания.

Следует ли заставлять ребёнка кушать, если он отказывается? Заставлять нельзя, оценивая своё желание поесть, ребёнок прислушивается к потребностям своего организма.

Обязательно ли детям есть первые блюда? Да. Употребляемые только вторые блюда не вызывают достаточного отделения желудочного сока, пища долгое время задерживается в пищеварительном канале, бродит и раздражает слизистую оболочку.

Кроме того, следует научить ребенка есть не спеша, хорошо пережёвывая пищу, не заниматься во время еды посторонними делами.

**Двигательная активность.** Движение как форма физиологической активности показатель физического здоровья, присуще практически всему живому и играет важную роль в развитии психики и интеллекта человека.

У растущего организма создаётся некоторый избыток двигательной активности. Существует понятие «биологической достаточности движений».

Например, минимальная норма количества шагов в день для взрослого человека – 10 тысяч, а школьник должен сделать 25–30 тысяч шагов в день.

Если родители имеют избыточный вес, то 80 % детей его имеют тоже.

У людей, не занимающихся спортом, частота пульса на 20 % выше. Это приводит к быстрому изнашиванию организма. По статистике у 20 % родившихся детей развивается плоскостопие. Это связано со слабостью мышц.

#### **Значение сна для детей.**

Особое место в режиме дня отводится сну. Младший школьник много времени проводит в школе, он подвижен, легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный сон. Первоклассникам надо спать 11 часов, а учащимся 8–10 лет до 10 часов в сутки.

Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость, раздражительность, плаксивость.

И если ребёнок хронически не досыпает, у него развивается нервно-психическое заболевание.

#### **Повышение психоэмоциональной устойчивости.**

По материалам исследований, особо опасны для любого человека и ученика в том числе, не активные эмоции, а пассивные: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками.

Школьника важно учить радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытывать радость от процесса познания.

Родители также должны помнить, что только в крепкой, дружной, благополучной семье, где комфортная обстановка и понимающие родители, где царит взаимопонимание и любовь, где конфликты носят внутренний характер и быстро разрешаются, только в такой семье воспитать поистине здоровое потомство.

### **Гигиенические требования при выполнении домашних заданий.**

*Воздушно-тепловой режим* – один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье детей. Гигиенистами установлен, что в помещении, где ребёнок работает, должна быть температура 18–20 градусов, относительная влажность до 60 %. Измерение температуры проводится в центре помещения на уровне роста ребёнка. Обязательным является ежедневное осуществление влажной уборки и проветривание помещения.

*Световой режим* – может предупредить перегрузки, стимулировать развитие зрительно анализатора, препятствовать возникновению близорукости. Наиболее оптимальное расположение комнаты для уроков – южная или юго-восточная сторона. Недопустимо использование в интерьере тёмных цветов. Красный цвет используется только в качестве сигналов. Рекомендуются тёплые тона – оранжевый и жёлтый, можно использовать оттенки зелёного. Можно использовать искусственное освещение в дополнение к естественному. В декабре месяце свет должен гореть до 10 часов утра и с 14 часов дня. Далее каждый месяц сокращать дополнительный световой режим на 1 час.

*Мебель и другие предметы оборудования* тоже влияют на здоровье школьников. Уровень столешницы должен быть на 4 см выше локтя свободно опущенной руки сидящего человека.

При слишком низком стуле, ученик вынужден высоко поднимать правое плечо, а если стул высокий, ребёнок вынужден горбиться, а это всё приводит к искривлению позвоночника.

*Обязательным условием во время выполнения домашних заданий является его время.*

Уроки надо выполнять в одно и то же время, оптимальным и наиболее продуктивным считается время с 16 до 18 часов. К 12 часам обычно наступает падение работоспособности. Первая фаза это – вработывание, она длится до 7 минут. Средняя продолжительность активного внимания первоклассника до 20 минут, у учащихся 4-х классов немного выше. Затем работоспособность начинает падать, необходим отдых. За 2 часа подготовки уроков можно сделать 2–3 перемены по 5 минут каждая.

Наиболее трудными считаются уроки математики, информатики, иностранного языка, обществознания, обучения грамоте.

В течение недели, самым продуктивным считается вторник, от среды до субботы работоспособность снижается. Самые низкие её показатели отмечены в понедельник. В пятницу отмечается вновь повышение работоспособности.

Поэтому лучше готовить домашние уроки так:

1-й урок – фаза вработывания, уроки средней сложности.

2–3-й уроки – уроки максимальной сложности.

4-й урок – более лёгкий.

Длительность непрерывного чтения в начальной школе такова: 10 минут для учеников 1–2-х классов, до 20 минут для учащихся 3–4-х классов.

Для работы с компьютером отводится такое же время.

### **3. Заключительный этап**

#### **Выступление агитбригады «МЫ ЗА ЗДОРОВУЮ НАЦИЮ!»**

##### **1-й участник.**

Март звонком весёлым нас собрал в школу.

В кабинете смех ребячий летит куда-то ввысь.

##### **2-й участник.**

И мой дружок по классу вдруг, как признание скажет,

Как здорово – здоровым быть и это важно всем!

**ВСЕ:** Быть здоровым не так уж и просто!!! Было бы здоровье, а всё остальное будет!

##### **1-й участник.**

В новом тысячелетии наступает момент,

Когда мы за всё бываем в ответе!

##### **2-й участник.**

Человек, покоривший небо, чудо техники изобретая,

Приобщаясь к дурным привычкам, о здоровье своём забывает!

##### **3-й участник.**

Как нация истощена! На краю гибели она!

Одна у нас планета, и жизнь дана одна!

**4-й участник.** Современное общество страдает от алкоголизма, курения и наркомании.

**ВСЕ:** Нация в опасности!!!

**5-й участник.** Люди болеют СПИДом и венерическими болезнями!

**ВСЕ:** Нация в опасности!!!

##### **1-й участник.**

Разрушаются семьи, молодёжь не учится.

Нация в отчаянии!

**ВСЕ:** Нация в опасности!!!

##### **2-й участник.**

От отчаяния к надежде и к здоровому образу жизни!!!

Гоните прочь болезни, здоровье всех полезней!

##### **3-й участник.**

Здоровье – наш компас земной, и удача – награда за смелость!

Мы спортом займёмся с тобой, здоровье – хорошее дело!

**ВСЕ:** Здоровье – это здорово! Мы за здоровый образ жизни!!!

**4-й участник.** Мы хотим, чтобы среди всех жителей Земли не было равнодушных ни к своему здоровью, ни к здоровью окружающих.

##### **5-й участник.**

Вам, родитель, я говорю: Со здоровьем дружен спорт!

Стадион, бассейн и корт, зал, каток – везде всем рады.

За старание в награду станут мышцы ваши твёрды,  
будут кубки и рекорды!

**1-й участник.** Можно фитнесом заняться.

**2-й участник.** На коньках всем нам кататься.

**3-й участник.** Лыжи – тоже хорошо!

**4-й участник.** Баскетбол и волейбол.

**5-й участник.** И футбол, хоккей, танцпол.

**1-й участник.** В общем, двигаться спортивно и красиво, и активно!!!

**2-й участник.** Помните, везде, всегда, надо двигаться, друзья!

**3-й участник.** Помните, сделать ошибку, очень просто – исправить –  
трудно!

**4-й участник.** Не забывайте протягивать руку помощи тому, кто попал в  
беду!

**5-й участник.** Помните, мы пришли в этот мир, чтобы сделать его краше!

**ВСЕ:** Мы выбираем здоровую нацию.

**1-й участник.** Мы выбираем здоровье!

**2-й участник.** Физкультуре и спорту –

**ВСЕ:** ДА!

**3-й участник.** Вредным привычкам –

**ВСЕ:** НЕТ!!! НЕТ!!! НЕТ!!!

Дорогие родители, берегите себя и своих детей. Спасибо Вам за  
сотрудничество! Желаем Вам здоровья! (Советы родителям)

**ОТЗЫВ**  
**руководителя выпускной квалификационной работы**

*Тема ВКР Применение образовательных здоровьесберегающих технологий как условие сохранения здоровья учащихся начальных классов*

*Студента Пинегиной Алёны Игоревны, обучающейся группы БН-51Z*

Актуальность темы выпускной квалификационной работы определена современным состоянием общества и направлением развития педагогики, вниманием государства к вопросам укрепления здоровья детей и, в первую очередь, приобщением к здоровому образу жизни. Алёна Игоревна при выполнении исследования анализирует психолого-педагогическую литературу, рассматривает теоретические основы применения образовательных здоровьесберегающих технологий как условие сохранения здоровья учащихся начальных классов, а также проводит опытно-поисковую работу, в основе которой лежит разработка педагогического проекта на заданную тему.

В процессе написания ВКР студент проявил такие личностные качества, как самостоятельность, ответственность, добросовестность. При написании ВКР Алёна Игоревна придерживалась графика работы, консультировалась с руководителем, по возможности учитывала замечания и рекомендации. Показала достаточный высокий уровень работоспособности, прилежания.

Содержание ВКР систематизировано: имеются все необходимые разделы. Заключение работы содержит выводы, отражающие основные положения глав ВКР, библиографический список из 65 источников, и 4 приложения, раскрывающих содержание работы. Работа выполнена самостоятельно, оригинальность составляет 62%. Работа выполнена на базе МАОУ СОШ № 11 г. Екатеринбурга.

**ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Выпускная квалификационная работа студентки Пинегиной Алёны Игоревны соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника УрГПУ, и она рекомендуется к защите.

Руководитель ВКР:

Малозёмова И.И.,  
доцент кафедры ТиМОЕМИПД,  
канд.пед.наук

Подпись

Дата 25.02.2019



**АНТИПЛАГИАТ**  
ТВОРИТЕ СОБСТВЕННЫМ УМОМ



УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ

### СПРАВКА

О результатах проверки текстового документа  
на наличие заимствований

Проверка выполнена в системе

Антиплагиат.ВУЗ

Автор работы Тынышова Алена Игоревна

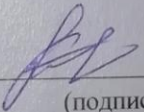
Факультет, кафедра, номер группы ИИИТ ТИМОСКИ, группа БН-512

Название работы Применение образовательных здоровьесберегающих технологий как условие сохранения здоровья учащихся начальных классов

Процент оригинальности 84,87%

Дата 26.02.19

Ответственный в  
подразделении

  
(подпись)

Кузнецова И.А.  
(ФИО)

Проверка выполнена с использованием: Модуль поиска ЭБС "БиблиоРоссика"; Модуль поиска ЭБС "BOOK.ru"; Коллекция РГБ; Цитирование; Модуль поиска ЭБС "Университетская библиотека онлайн"; Модуль поиска ЭБС "Айбукс"; Модуль поиска Интернет; Модуль поиска ЭБС "Лань"; Модуль поиска "УГПУ"; Кольцо вузов

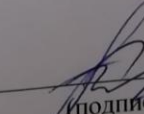
### НОРМОКОНТРОЛЬ

результаты проверки

пройден

Дата 26.02.19

Ответственный в  
подразделении

  
(подпись)

Кузнецова И.А.  
(ФИО)